№2 (478) январь–февраль 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

После инсульта нужно больше двигаться

Особые ходунки для детей с ДЦП

Правильно ли женщину целовать в губы?

Такой случай

Пиявки спасли откушенное ухо

Врачи пришили 19-летней пациентке ухо, откушенное собакой. Однако только благодаря медицинским пиявкам ушная раковина смогла успешно прижиться.

Девушку доставили на скорой помощи с рваными ранами головы и тела: на нее напал питбультерьер. Разъяренный пес практически полностью откусил ушную раковину. Хирурги провели уникальную микрохирургическую операцию, сумев сшить нервные окончания и мельчайшие артерии диаметром всего 0,3 мм. Однако из-за обширной травмы им не удалось восстановить вену, обеспечивающую отток крови из ушной раковины. Ухо не приживалось... Кто-то из докторов предложил использовать пиявок, которые прекрасно восстанавливают венозный отток крови. Их применяли в течение двух недель, до тех пор, пока венозная система ушной раковины самовосстанавливалась. На ухе остался малозаметный шрам, напоминающий об ужасной травме. Несмотря на простоту, доступность и дешевизну гирудотерапии, медицинские пиявки для восстановления кровотока в тканях после травматической ампутации, к сожалению, используются нечасто. За истекшее десятилетие в мире этот метод применялся не более 50 раз.

СБОРНОЙ РОССИИ ТРЕНЕР НУЖЕН ТАКОЙ, КАК СТАЛИН: НЕ ВЫИГРАЛИ ЗОЛОТО — ЗНАЧИТ, ПОЕХАЛИ ЕГО ДОБЫВАТЬ.

Намотай на ус

● **Красное вино, убивая вредные бактерии, защищает полость рта от кариеса и инфекций.** Самое полезное — вино с косточками, затем идет обычное вино и безалкогольное. Все жители Земли страдают от кариеса. При этом популярные пасты с фтором и антимикробные полоскания редко дают нужный эффект.

● **Если часто бывает плохое настроение, днем тянет в сон, а ночью не спится, постарайтесь до 14 часов хотя бы на полчаса выйти на улицу.** Если там сквозь тучи пробиваются лучи солнышка — отлично. Если погода пасмурная — все равно прогулка принесет пользу вашему организму.

● **Люди, которые никогда не врут, живут дольше, чем лгуны, как минимум, на 8 лет.** Почему? Потому что от вранья портится здоровье: ведь люди, которые говорят неправду, переживают постоянный стресс из-за страха, что их разоблачат.

Новости

ТАБЛЕТКА-ФОТОКАМЕРА

Британские ученые создали настоящую чудо-таблетку.

В нее встроена крошечная фотокамера, с помощью которой можно изучать любые аномалии в организме. По размеру она похожа на крупный витамин и легко глотается. Попадая в организм, таблетка движется внутри тела так же, как и обычное лекарство. При этом за секунду успевает сделать 18 снимков.

Такую диагностику уже используют вместо эндоскопических исследований желудка и кишечника. Пациентам больше не приходится глотать неудобный зонд или вводить его через прямую кишку. А доктора получили возможность рассмотреть ранее невидимые участки организма.

«УМНЫЕ» ОЧКИ

Появились специальные очки, которые помогают хирургам отличать раковые клетки.

Нездоровые ткани, если смотреть на них сквозь «умные» очки, светятся зеленым светом. Обычно хирурги удаляют саму опухоль и немного окружающей ее ткани независимо от того, есть ли в ней раковые клетки или нет. Затем образцы тканей отправляют в лабораторию, где их изучают под микроскопом. Если в прилегающей к опухоли ткани обнаруживают метастазы, не исключена повторная, более обширная операция. «Умные» очки позволяют рассмотреть все участки, поврежденные раком, и удалить их. Для онкобольных это значит меньше боли, переживаний и больше шансов выздороветь!

■ КРИЗИС В РОССИИ — ЭТО КОГДА В ЮВЕЛИРНЫХ МАГАЗИНАХ ПОЯВЛЯЮТСЯ ОЖЕРЕЛЬЯ ИЗ ГРЕЧКИ.

■ У НАС В СТРАНЕ ТРИ ВИДА ПОГОДЫ — ГРЯЗЬ, ГРЯЗЬ ЗАСОХЛА, ГРЯЗЬ ЗАМЕРЗЛА...

■ ФРАЗУ «НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПОВТОРИТЬ ЭТО ДОМА!» РУССКИЕ ЛЮДИ ВОСПРИНИМАЮТ КАК ЛИЧНЫЙ ВЫЗОВ, БРОШЕННЫЙ ИМ ТЕЛЕВИЗОРОМ.

Не навреди *Как там, у них?*

Мясо и рак

В ОДНИХ СТРАНАХ ЛЮДИ ЧАСТО БОЛЕЮТ РАКОМ. А В ДРУГИХ ЭТА СТРАШНАЯ БОЛЕЗНЬ ВСТРЕЧАЕТСЯ РЕДКО. ПОЧЕМУ?

*** Рак поджелудочной железы.** Наиболее распространен в Новой Зеландии, Дании, Канаде и США. Ученые говорят, что это связано с повышенным потреблением животных белков, особенно жирного мяса. Так, житель Новой Зеландии ежедневно съедает до 160 г мяса и жира. В Японии, Италии и Израиле, где рак поджелудочной железы — редкость, ежедневно потребляют не более 80 г мясных продуктов и жира.

*** Рак печени.** Чаще диагностируется в Юго-Восточной Азии и Центральной Африке, а также в Тобольском районе, Тюменской области России. Причина — заболевания желчных путей, а также питание заплесневелыми злаками и орехами. Паразиты и плесень выделяют в организме яды, которые плохо влияют на печень.

*** Рак желудка.** Его место жительства — Япония и Россия, где едят много крахмала (картофель, рис, мучные изделия) и недостаточно постного мяса, молока, свежих овощей и фруктов. Вообще, развитие рака желудка зависит от нескольких причин. Например, свинина для желудка опаснее, чем баранина или говядина. В 2,5 раза выше риск заболеть у тех, кто ежедневно ест сливочное масло. Заболеваемость может зависеть даже от характера почвы. Там, где в земле много молибдена, меди, кобальта и мало цинка и марганца, как, например, в Карелии, раком желудка болеют чаще.

Табачный дым, промышленные выбросы и автомобильные выхлопы — гремучая смесь для здоровья женщины.

*** Рак молочной железы.** Распространен в странах, где модно поздно и мало рожать. Лидер — Великобритания. Вероятность заболеть возрастает в 3 раза, если первые роды случились в 30, а не в 18 лет. Поэтому в Средней Азии и на Ближнем Востоке, в Китае и Японии, где женщины рожают рано, рак груди — редкость. Распространенность опухолей молочной железы связана еще и с экологией. Табачный дым, промышленные выбросы и автомобильные выхлопы — гремучая смесь для здоровья женщины.

*** Рак легких.** Чаще встречается там, где много курят. В «исторически курящих» Шотландии, Ирландии и Великобритании случаев этого заболевания особенно много.

Как снизить риск онкологии?

* Вовремя и до конца лечить воспалительные процессы, для женщин — рожать раньше и больше.
* Жить в районах с менее загрязненным воздухом.
* Не есть сырые и подпорченные продукты как животного, так и растительного происхождения.
* Регулярно обследоваться.
* Реже питаться животными жирами, полуфабрикатами и фастфудом. Лучше есть свежие овощи и зелень.
* Отказаться от курения.
* По возможности избегать любого вида излучения.

Кошмарики

УПАЛ С БАЛКОНА КАК РЕЗИНОВЫЙ МЯЧИК

34-летний житель Владивостока хорошо посидел с друзьями (а живет он на 20-м этаже). Вышел покурить на балкон, облокотился на перила и потерял равновесие. Пролетев около 60 метров, упал на джип. Хозяин машины услышал страшный грохот, выглянул в окно и увидел соседа, вмятого в машину. Он был жив! С множественными переломами мужчину увезли в реанимацию. По словам медиков, человека спасло то, что он был пьян. Когда трезвый человек падает с большой высоты, он от страха напрягает все мышцы и при ударе получает травмы, несовместимые с жизнью. А пьяный спокоен, расслаблен, его мышцы как резиновый мячик. И маловероятно, что у него от испуга разорвется сердце. Владелец джипа намерен взыскать с соседа, когда тот поправится, 400 тысяч рублей.

НЕЧТО ЧЁРНОЕ ИЗВИВАЛОСЬ В НОЗДРЕ...

Женщина из Германии после путешествия по Юго-Восточной Азии несколько недель страдала от кровотечений из носа, думая, что лопнул сосуд. Но однажды... появилось нечто черное, извивающееся в ее ноздре. Это было явно живое существо. Встревоженная девушка немедленно обратилась в скорую помощь. Медики при помощи зажимов и пинцета извлекли паразита. Это была пиявка. Попала она в нос примерно месяц назад во время поездки по Вьетнаму и Камбодже — не исключено, что во время купания в водоемах.

Скажите мобильнику «нет!»

Вредная привычка — зависимость от мобильника. Мы уже не представляем свою жизнь без мобильного «друга» и часто из-за него не замечаем жизни вокруг. Научитесь контролировать то время, которое вы тратите на разговоры.

1 Старайтесь, чтобы любой разговор по мобильному длился максимум до 10 минут и не более того. 10 минут вполне хватает, чтобы обсудить какую угодно проблему. А если все-таки недостаточно, значит, необходимо встретиться с этим человеком для разговора с глазу на глаз.

2 Считайте количество всех отправленных вами SMS, уменьшая его постепенно. Идеально, если вы будете отправлять не более 10 SMS в день.

3 Дома кладите свой мобильный в отдельное место, не носите его с собой по квартире. Ночью так и вовсе избавьтесь от привычки класть его под подушку. Мало того, что ночью телефон вам вряд ли понадобится, так это еще и вредно для здоровья.

4 Отключите свой мобильник на сутки. Этот способ является наиболее действенным. Вы удивитесь, сколько свободного времени у вас вдруг появится в связи с этим! Потратьте это время с пользой — сходите в кино, в гости, в театр, на прогулку с ребенком. Если вы сможете выдержать этот период, значит, не все еще потеряно.

5 Оставляйте телефон, идя за почтой, вынося мусор или гуляя с собакой. За это время ничего, требующего срочного звонка, не случится, и вы избавитесь от лишнего соблазна сделать звонок или послать SMS.

6 Можно немного уменьшить излучение от телефона, используя специальную гарнитуру с надетым на провод обычным ферритовым кольцом, которое препятствует проникновению излучения к голове человека. Стоит такое кольцо совсем недорого.

ОТКЛЮЧИТЕ СВОЙ МОБИЛЬНИК ХОТЯ БЫ НА СУТКИ. ВЫ УДИВИТЕСЬ, СКОЛЬКО СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ У ВАС ВДРУГ ПОЯВИТСЯ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Приятные симптомы смертельных болезней

ДАЖЕ У САМЫХ ОТВРАТИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БЫВАЮТ СВОИ ХОРОШИЕ СТОРОНЫ.

Эпилепсия, превратившая в ад личную жизнь Достоевского, заставила писателя искать смысл в страданиях, посылаемых роду людскому.

Симптом Приапа

Приап — это такой древнегреческий полубог, в его обязанности входило... да-да! Оплодотворять мироздание. Несчастный человек, у которого обнаружился такой симптом, является обладателем твердокаменной, непроходящей эрекции. Правда, болезненной и снимающейся только при помощи медикаментов. Сексом заниматься тоже не получится — пенис слишком напряжен и способен лишь прижиматься к животу. Симптом Приапа — верный спутник некоторых онкологических заболеваний, травм позвоночника и внезапно может появиться при чрезмерном употреблении алкоголя.

Нечувствительность к температуре (терманестезия)

У несчастного владельца этого симптома весь мир имеет одинаковую температуру. Потрогав кружку с горячим чаем и кружку с холодным пивом, он не ощутит разницы. Так бывает при онкологическом заболевании мозга или травме позвоночника.

Повышенная чувствительность (гиперестезия)

Страдающие гиперестезией с удовольствием опишут, с каким яростным шуршанием падает с дерева лист, какую адскую боль приносит колющийся шерстяной свитер, какой восхитительной синевы глаза у соседа и какая кантата вкусов содержится в кусочке сыра...

Эйфория (терминальной стадии)

Это такой момент, когда основные и жизненно важные органы уже прекратили свою жизнь и начали разрушаться. Продукты распада органов, попавшие в кровь, могут превратить человека в сгусток безудержно ликующего счастья: он хохочет, ликует и уверяет реаниматоров, что еще никогда не был так здоров. Это прекрасное состояние длится недолго, заканчивается смертью и свидетельствует о том, что продукты распада добрались до центральной нервной системы, т. е. болевые сигналы не обрабатываются, а инстинкт самосохранения пропал.

Благодушие рассеянного склероза

При рассеянном склерозе угасание жизненных функций длится десятилетиями, и поэтому эйфория несколько растянута и менее заметна. У 15% страдающих от рассеянного склероза постоянно приподнятое настроение, снижен уровень критичности, они равнодушны к собственной болезни и многим неприятностям. Например, больной, узнав, что в ближайшем будущем ему придется пересесть в инвалидное кресло, сам с удовольствием выбирает самую навороченную модель и представляет, как будет рассекать на нем по улицам.

Нарколепсия

Больным нарколепсией приходится постоянно, хоть понемногу, хоть по пять минут в час, спать. Они не могут жить среди людей, находиться в обществе и становятся домоседами. Но главное — они получают способность контролировать свои сновидения и видеть все, что захотят!

Моложавость

Они всегда красивы. Имеют бледный вдохновенный вид, яркий румянец на щеках, темные набрякшие губы и в 50 лет выглядят максимум на 30, но... за это придется расплачиваться обмороками, кровохарканьем и стенозом митрального клапана (пороком сердца).

Мория

Самый веселый симптом. Страдающие морией люди всегда веселы и стремятся развлекать окружающих всеми возможными способами. Смех зрителей приносит больному такое же удовольствие, как и оргазм. Расплата — органическое повреждение лобной доли мозга.

Б. С. Карагозин, доктор медицинских наук

Польза или вред?

Из парилки — прямо в снег

Когда человек зимой после бани ныряет в снег, для организма это хорошая встряска.

Всегда и всем по этому поводу советую: сначала обязательно проконсультируйтесь с врачом, оцените, насколько на сегодняшний момент стабилен ваш организм. Ведь когда человек зимой после бани ныряет в снег, для организма это хорошая встряска. Легко спровоцировать как снижение, так и повышение давления. У людей с хронической ишемической болезнью сердца может случиться приступ стенокардии.

Если же у вас все в порядке со здоровьем, сочетание мороза и бани совершает чудеса. Что происходит, например, с кожей? Сначала при высокой температуре раскрываются все поры потовых и сальных желез. Кожные покровы очищаются от отмершего слоя эпидермиса. Когда человек парится, сосуды кожи расширяются, а при обтирании снегом или обливании холодной водой резко сужаются. Идет своеобразная «игра», в результате которой значительно улучшаются обменные процессы внутри кожи. Соответственно, она становится более упругой, эластичной, медленнее стареет. Укрепляется иммунитет, поэтому на коже меньше прыщиков и различных воспалительных процессов.

Понятно, что посещение бани не должно быть разовой процедурой. Если человек любит баню, короткие закаливания, то для него это просто стиль жизни, привычка, с которой он живет многие годы.

Н П. Свирин, кардиолог, врач высшей категории

На пенсии нужно отдыхать

Наша жизнь проходит быстро. Конечно, можно до смерти ходить на работу. Но разве это правильно? Так позвольте себе остановиться! Займитесь своим здоровьем, собой, тем, чем хочется. Уделите больше времени внукам, запишитесь в клубы по интересам, общайтесь. Думаете, без вас работа встанет? Незаменимых людей нет! На ваше место придут молодые специалисты, знающие новые технологии. Освободите им место!

З. В. Митина, Тверь

Лимон и валерьянка от атеросклероза

Хочу, чтобы читатели «Айболита» взяли на заметку очень хороший рецепт смеси. Я смешала 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложку настойки валерианы, купленной в аптеке, 3 ст. ложки меда, 250 мл охлажденной кипяченой воды и поставила в темное место. Настаивала 5-6 дней при комнатной температуре. Принимала ежедневно по 30-40 капель за 30 минут до еды. Спустя месяц сделала перерыв на 2 недели и повторила курс. Через 3 месяца лечения прекратились скачки давления, исчезли головные боли, перестало болеть сердце.

Т. Пинчукова, Костромская обл.

Умные мысли

■ ЕСЛИ БУДЕШЬ СЛЕДОВАТЬ ПРИРОДЕ, НАВСЕГДА ОСТАНЕШЬСЯ ЗДОРОВЫМ.

Вильям Пенн

■ СУДИТЕ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ ПО ТОМУ, КАК ВЫ РАДУЕТЕСЬ УТРУ И ВЕСНЕ.

Гиппократ

■ ИЗ ВСЕХ ЛЕКАРСТВ ЛУЧШЕЕ — ОТДЫХ И ВОЗДЕРЖАНИЕ.

Бенджамин Франклин

Чем лечить кашель

Солодка или лакричные конфеты?

Терапевты сейчас не назначают препараты солодки, считая такое лечение устаревшим. Мол, есть более современные средства.

Препараты сейчас на основе корня солодки с советских времен — одно из самых популярных средств от кашля. Врачи считали ее чуть ли не панацеей от простудных заболеваний и прописывали всем подряд. В аптеках и сейчас можно встретить настой, экстракт, сироп корня солодки и леденцы «Лакричные». Мамы любят покупать их для приболевших детей. Но нынешние терапевты не назначают препараты солодки, считая такое лечение устаревшим. Мол, есть более современные средства. А пациенты продолжают их покупать.

По мнению фармацевтов, не стоит торопиться ставить крест на корне солодки. Но у него, как и любого лекарства, есть показания, противопоказания и побочные эффекты. Корень солодки может спровоцировать гипертонический криз и привести к остановке сердца. А на фоне приема сердечных гликозидов (препаратов из наперстянки, ландыша, желтушника) у людей, страдающих сердечной недостаточностью, солодка может привести к остановке сердца. По крайней мере гипертоникам применять солодку для лечения точно не стоит.

А как быть с лакричными конфетами, изготовленными из солодки? Их продают на каждом углу и в любой аптеке. И покупают их скорее как лакомство. Шведы едят лакрицу соленую, горькую, сладкую. А финны лакричные конфеты еще запивают лакричным ликером, по вкусу напоминающим микстуру от кашля. Но в Европе, да и в России, доктора призывают народ не употреблять лакричные лакомства. И тем более не угощать ими детей.

В. Д. Ланская, кандидат медицинских наук

■ ВАЛЕРЬЯНКА ПРЕКРАСНО УСПОКАИВАЕТ. ВСЕГО ПЯТЬ КАПЕЛЬ НА БУТЫЛКУ ВОДКИ — И НЕРВЫ КАК КАНАТЫ!

■ ЕСТЬ ДВЕ ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОТКРЫТЬ МНОГИЕ ДВЕРИ В ЖИЗНИ: «НА СЕБЯ» И «ОТ СЕБЯ».

■ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ НАУЧИТЬСЯ ВСЕМУ — ЗАРАБАТЫВАТЬ ДЕНЬГИ, ВОДИТЬ МАШИНУ, РАСТИТЬ ДЕТЕЙ, САЖАТЬ ДЕРЕВЬЯ... ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ЛИШЬ НЕУДАЧНО ВЫЙТИ ЗАМУЖ.

Удар по лицу...

У всех боксеров мозги травмированы, ведь они регулярно получают тяжелые удары по голове. Насколько опасны такие потрясения для здоровья?

Двое боксеров приплясывают на ринге, наклонив головы вперед, а руками защищая лица. Потом один из них перестает защищаться, чтобы нанести противнику удар справа — но тот в этот момент бьет сам, и его перчатка весом в 350 граммов попадает первому по носу, левому глазу и лбу. Такой мощный удар по лицу — не для неженок.

При этом травмируется кожа, мясо и кость. Если бы у боксера во рту не было капы, он запросто мог бы лишиться нескольких зубов. Вот травмы, которые можно получить в таких случаях: перелом носа, деформация глазного яблока, перелом верхней и/или нижней челюсти и различные рассечения. При ударах по мягким тканям обычно происходят разрывы или надрывы мышц на шее из-за резких движений головы с большой амплитудой. В худшем случае может дойти до ушиба головного мозга и кровоизлияния. Постоянные удары могут привести к черепно-мозговым травмам. Оно и понятно: если день за днем подставлять голову под удары, это не может остаться без последствий. Каждый пятый спортсмен от полученных травм головы страдает заболеванием, которое называется боксерским слабоумием.

В любительском спорте такое происходит реже. Среди любителей бой оканчивается, как правило, при проявлении у спортсмена малейших признаков помутнения сознания. В профессиональном боксе судьи обычно позволяют продолжать бой дольше. При сотрясении мозга спортсменам запрещается выходить на ринг в течение 3 месяцев.

Тест-диагностика

В порядке ли ваш позвоночник?

1. Вам больше 40 лет.
2. Есть лишний вес.
3. Злоупотребляете жирными, острыми блюдами, любите сладости.
4. Ведете в основном сидячий или стоячий образ жизни.
5. Чрезмерно нагружаете себя в тренажерном зале или фитнес-клубе.
6. Ваша профессия связана с поднятием тяжестей, высокими физическими нагрузками.
7. Увлекаетесь дачными работами.
8. Много времени проводите за компьютером, рулем автомобиля.
9. Часто жалуетесь на головную боль или головокружения.
10. Страдаете плоскостопием.
11. Мышцы шеи и спины ноют практически с самого утра.
12. Испытываете боль, когда запрокидываете голову или при ее повороте на 90°.
13. Нередко чувствуете онемение, покалывание, слабость в руках.
14. Часто пытаетесь разгрузить позвоночник, опираясь на руки или откидываясь на спинку стула.
15. Для женщин: вы беременны (по мере роста живота увеличивается нагрузка на спину) или недавно стали мамой.

Подведем итоги

За каждый ответ «да» — 2 балла, «нет» — 0 баллов.

0-6 баллов. Поздравляем, с вашим позвоночником все в порядке. Так держать!

8-18 баллов. Шея, спина и поясница — ваши слабые места. Укрепляйте мышцы позвоночника, занимайтесь спортом, чаще включайте в меню овощи и фрукты и систематически проходите осмотр у невролога.

20-30 баллов. Скорее всего, у вас проблемы со спиной. Возможно, речь идет о так называемой нестабильности позвоночника на почве остеохондроза или остеопороза. Обязательно проконсультируйтесь с неврологом, ортопедом и пройдите назначенное обследование.

Знаете ли вы, что...

● **Привычка просматривать телевизор серия за серией после рабочего дня мешает глазам расслабиться, а нервам — прийти в порядок.** Замечено: просмотр телевизора меньше чем за два часа до сна увеличивает вероятность бессонницы, даже если фильм был приятным.

● **Если поставлен диагноз рассеянный склероз, то стоит отказаться от всех продуктов, в которых есть соль.** Исследования показали: даже незначительное количество соли может ухудшить состояние здоровья человека, страдающего этим недугом. Соль тормозит процесс выздоровления и способна ухудшить течение болезни.

● **Уменьшение роста больше чем на 1-1,5 см — серьезный сигнал для обращения к врачу!** Еще один признак остеопороза — ухудшение осанки. Любое искривление позвоночника тоже серьезный сигнал. Наиболее частыми симптомами остеопороза являются боли в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Проверено на себе

Настойка из корешков излечила больные суставы

Расскажу, как вылечила коленные суставы. Засыпала в 3-литровую банку 200 г сухих корневищ сабельника и 100 г корневищ калгана (лапчатки прямостоячей), залила доверху водкой. Настаивала 3 недели в темном месте, процедила и принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц (на курс — 1 л настойки). После этого сделала на 1 месяц перерыв и повторила курс (всего пропила 3 курса). Настойкой растирала и больные суставы. Улучшение наступило уже после 1-го курса, но я набралась терпения и пролечилась 3 курса. А чтобы болезнь не прогрессировала, каждый год в холодное время года для профилактики провожу хотя бы 2 курса.

И. Н. Смольченко, Воронежская обл.

Колено опухло, ходить было больно...

Мази не помогали. Решил попробовать средства народной медицины и начал делать на ночь компрессы с настойкой конского каштана. Готовил ее так: плоды каштанов разрезал на 4 части, наполнял ими литровую банку до плечиков и заливал водкой на палец выше каштанов. Закрывал крышкой и настаивал 21 день в темном месте при комнатной температуре. Перед сном смачивал в настойке салфетку, прикладывал к суставу и обматывал. Мне хватило трех ночей. Правда, в первую ночь уснуть смог только под утро. Появилось сильное жжение, думал, что получил ожог, но когда приподнял компресс, кожа под ним была бледно-розовой.

М. Т. Королев, Тульская обл.

СОЗДАТЕЛИ ТРОЛЛЕЙБУСНЫХ ОСТАНОВОК В РОССИИ УЧЛИ ВСЕ: НА СЛУЧАЙ ЖАРЫ В НИХ ЕСТЬ СТЕКЛЯННЫЕ КРЫШИ, НА СЛУЧАЙ ВЕТРА — ПРОЕМЫ В СТЕНАХ, А ДЛЯ МОРОЗА — ЖЕЛЕЗНЫЕ СИДЕНИЯ.

Лечебная гимнастика *На каждый день*

При болях в спине

1. Лежа на спине, ноги на ширине плеч, опора на затылок, руки и пятки. Приподнимите таз на 3-5 см и удерживайте в верхней точке 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.

2. Лежа на спине, ноги согнуты под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах. Поднимая голову, одновременно вытяните руки и старайтесь дотянуться до пальцев ног. Задержитесь в верхней точке 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.

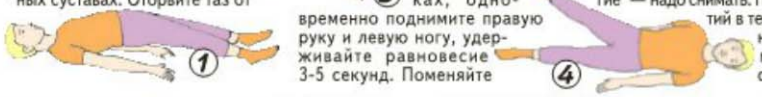
3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Оторвите таз от пола на 20-30 см и делайте им круговые движения влево (3 раза) и вправо (3 раза). Выполните не менее 8 подходов.

4. Лежа на боку, оторвите обе ноги от пола на 10-15 см, удерживая их на весу 3 секунды. Если это делать больно, поднимите только одну (верхнюю) ногу. Повторите 8-12 раз.

5. Стоя на четвереньках, одновременно поднимите правую руку и левую ногу, удерживайте равновесие 3-5 секунд. Поменяйте положение руки и ноги. Повторите 4-6 раз.

6. Лежа на животе (положите под него подушку) приподнимите голову и верхнюю часть туловища от пола, заведите руки за голову и удерживайте такое положение 3-5 секунд. Позже усложните упражнение: одновременно отрывайте от пола и ноги.

На время занятий все ортопедические приспособления — корсеты, фиксирующие воротники и другие — надо снимать. После занятий в течение часа не рекомендуется сидеть.



Без пряных трав не обойтись

СВЕЖАЯ ПРЯНАЯ ЗЕЛЕНЬ — ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ.

Базилик, заваренный как чай, помогает при простудных заболеваниях. Это растение — природный антибиотик.

Розмарин. При гипотонии достаточно пожевать веточку розмарина, и давление стабилизируется.

Тимьян, он же чабрец, придает бодрость и жизненную энергию. Добавляйте эту пряную травку в чай, выпечку, мясные блюда.

Мята перечная помогает избавиться от синдрома раздраженного кишечника. Мятный чай полезен при неврозах, бессонице.

Душица (орегано) уменьшает газообразование в кишечнике, увеличивает выработку желчи. Польза этой травки при гинекологических недугах настолько велика, что ее называют материнкой. Эффективна при нарушениях гормонального фона, помогает переносить неприятные проявления предменструального синдрома.

Укроп регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Недаром укропную водичку дают младенцам при коликах. А еще укроп способствует похудению.

Петрушка богата нужными сердечной мышце калием и марганцем. Благодаря легким мочегонным свойствам предотвращает отеки и борется с лишним весом.

Сельдерей полезен для женского организма, так как нормализует работу яичников и других эндокринных желез. Зелень сельдерея особенно эффективна при очищающих диетах.

Тархун. Если у вас бессонница или плохое настроение, пожуйте эту пряность — и хандру как рукой снимет.

Диагноз — остеохондроз *Не навреди*

Как сидеть, стоять, лежать...

Пояснично-крестцовый остеохондроз дает не только боль в пояснице, но может проявляться и мышечным напряжением, болью в нижних конечностях и нарушением чувствительности.

Запомните несколько простых, но необходимых правил, предотвращающих обострения остеохондроза.

1 Правильно сидите:
* старайтесь менять положение тела примерно каждые 15 минут;
* сидите, прочно опираясь спиной на спинку стула;
* по возможности сидите прямо, не наклоняясь вперед;
* отрегулируйте по собственному росту высоту стола и стула на работе и дома;
* делайте ежечасные перерывы в работе.

2 Правильно стойте:
* стойте всегда прямо — только так происходит равномерная нагрузка на позвоночник;
* меняйте позу каждые 10 минут;
* по очереди опирайтесь на каждую ногу, чтобы попеременно менять распределение массы тела.

3 Правильно лежите:
* спите на упругом и жестком ложе, лучше на ортопедическом матрасе;
* если привыкли спать на животе, старайтесь подкладывать под него небольшую подушку;
* если спите на боку, лучше положить одну ногу на другую, а руку — под голову или согнуть ноги под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах, а между коленями положить небольшую подушку;
* положите под колени подушку-валик, если привыкли спать на спине.

4 Правильно поднимайте и перемещайте тяжести:
* не поднимайте груз более 3-5 кг, пользуйтесь тележкой;
* тяжелую ношу по возможности разделите на 2 части;
* поднимая что-то тяжелое, сгибайте ноги, а не спину;
* груз держите как можно ближе к себе;
* поднимая что-то тяжелое, старайтесь избегать резких поворотов туловища;
* если нужно нести что-то тяжелое на длительные расстояния, груз лучше положить в рюкзак, а его — на спину.

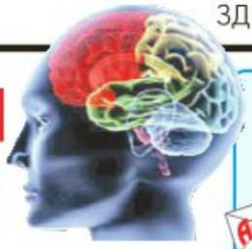
Д. С. Конев, невролог, врач высшей категории

Намотай на ус

* Если внезапно возникла проблема в грудном отделе позвоночника, появляются боли в груди. Их часто путают с болью в сердце.

* Если поражен шейный отдел позвоночника, то боль может сопровождаться напряжением мышц, ограничением движений в шее и плечевых суставах.

После инсульта нужно двигаться



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ БОЛЬНОМУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ ИНСУЛЬТ, ВНОВЬ ОБРЕСТИ УТРАЧЕННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И БЫСТРЕЕ ВЕРНУТЬСЯ К ПРЕЖНЕЙ ЖИЗНИ.

Первые упражнения

Восстановиться после инсульта может лишь тот, кто не отчаялся и у кого рядом есть близкие, которые помогают больному выздороветь. Правда, для этого требуется время, продолжительность лечения, а еще — терпеливое выполнение физических упражнений. Как только врач разрешит, можно начинать их делать. Это необходимо для восстановления пораженных конечностей. Наилучших результатов можно достичь в первые шесть месяцев после инсульта. Тренировки должны быть регулярными, с постепенным увеличением нагрузок. Но начинать надо с массажа. Он рекомендуется на первой-второй неделе после инсульта, если нет противопоказаний. Это самый эффективный способ заставить ноги и руки двигаться. Если тонус мышц повышен, выполняют их легкое поглаживание и растирание, а при пониженном тонусе мышцы разминают.

Как только больной начинает двигаться сам, необходимо выполнять те упражнения, которые он сможет осилить, и не больше чем 20-30 минут подряд.

Важно, чтобы занятия лечебной гимнастикой вошли в привычку. Выполнять тренировки необходимо каждый день в одно и то же время.

Упражнения для ног

* Уложите больного на спину, обхватите руками его щиколотки и попеременно сгибайте ноги так, чтобы они скользили по поверхности. Это упражнение способствует возобновлению навыков ходьбы.

* После длительного лежания принимать вертикальное положение трудно, поэтому в первое время больному достаточно просто приподниматься и сидеть на кровати.

* При поддержке помощников надо попробовать встать на обе ноги, причем пропорционально распределяя вес между нижними конечностями. Если почувствуете небольшое головокружение, зуд и покалывание в пораженной ноге, можете радоваться: значит, атрофированные мышцы начали работать.

* После перенесенного инсульта часто страдают мышцы-сгибатели, из-за чего больной не может сам согнуть ногу в колене. В этом случае пусть помощник сгибает вашу ногу, а вы собственными усилиями пытайтесь ее разогнуть. После нескольких тренировок можно попробовать согнуть ногу самостоятельно — со временем это должно получиться.

Упражнения для рук

* Подвесьте неподвижную руку на полотенце и почаще в течение дня пытайтесь ее сгибать и вращать, отводить в сторону. Сначала нагружайте мышцы плечевого пояса — они наиболее сильные. Поднимайте прямую руку вперед, отводите ее в стороны. Сгибайте-разгибайте руку, пытайтесь постепенно увеличивать количество движений.

* Если можете, разминайте суставы и мышцы при помощи полотенца. Возьмите его за концы и поднимайте на ту высоту, на какую способны. Постепенно старайтесь поднимать полотенце выше и выше, чтобы в итоге смогли отвести его за затылок.

* Сжимайте кисть в кулак, а потом раскрывайте пальцы рук, только без особых усилий. Достаточно 8-12 повторов.

* Для развития мелкой моторики пальцев и мышц всей кисти руки отлично подойдет кубик Рубика. Можно собирать несложные детские конструкторы и пазлы.

Ю. Д. Земцева, невролог, врач высшей категории

Рецепты народной медицины

● После инсульта смешайте 3 л молочной сыворотки, 1 стакан чистотела (положите его в марлевый мешочек и придавите, чтобы не всплывал), 1 стакан сахара, 1 ст. ложку сметаны. Настаивайте 2 недели, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

● Немного подогрейте 1 л оливкового масла, всыпьте в него 50 г чабреца, томите на водяной бане 2 часа. Затем настаивайте 12 часов, процедите и храните в холодильнике. Каждый день втирайте целебное масло в область позвоночника, начиная от копчика и заканчивая шейными позвонками. Также масло втирайте в онемевшие части тела.

● Сухие корни диоскореи кавказской измельчите, залейте водкой 1:5. Настаивайте в темном месте 10 дней, процедите и храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке, заливая небольшим количеством воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 2-3 месяца, затем — перерыв на 7 дней, и повторите лечение. Желательно провести 3-4 курса.

■ ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ — ЭТО МЕДВЕДЬ ИЗ МУЛЬТИКА ПРО МАШУ: НЕ ПЬЕТ, НЕ КУРИТ, ХОЗЯЙСТВЕННЫЙ, А ГЛАВНОЕ — ТЕРПЕЛИВЫЙ.

■ ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ. ПОЭТОМУ, ЛЕЖА НА ДИВАНЕ В ВЫХОДНЫЕ, СЛЕГКА ПОДЕРГИВАЙТЕ НОЖКОЙ, ЧТОБЫ УЖ СОВСЕМ НЕ БЕЗДЕЛЬНИЧАТЬ.

Сезонная проблема

Целебный ликёр от простуды

Он поможет справиться с простудой, бронхитом и пневмонией.

*** При первых симптомах простуды** возьмите 0,5 л красного крепленого вина, 2 ст. ложки меда, специи (корицу, лавровый лист, гвоздику), 50 г изюма. Налейте вино в кастрюлю, поставьте на огонь, добавьте специи, мед и изюм. Нагревайте, постоянно помешивая. Когда вино начнет закипать, снимите с огня. Пейте горячим маленькими глотками по 1/2 стакана за 1-2 часа до еды.

*** При бронхите** для улучшения отделения мокроты можно принимать красное сухое вино. Подогрейте его и пейте по 1/4 стакана 2 раза в день: до еды и перед сном. Хорошее средство — настойка подорожника на сухом красном вине. 0,5 л сухого вина поставьте на умеренный огонь и, когда оно слегка нагреется, добавьте 50 г сухих листьев подорожника, накройте крышкой и доведите до кипения. Снимите кастрюлю с огня и нагревайте на водяной бане еще 30 минут. Процедите и пейте в горячем виде по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

*** Справиться с пневмонией** поможет целебный ликер. Измельчите 300 г листьев алоэ и наполните ими до половины пол-литровую емкость. Добавьте 200 г сахара или меда и оставьте на 3 дня. Затем залейте содержимое бутылки 300 мл крепленого красного вина (например, кагора), обвяжите горлышко марлей и настаивайте неделю. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды. Детям до 12 лет давайте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день после еды. Курс лечения — 2 недели. Это же средство можно использовать для лечения гриппа и простуды.

Стенокардия или язва?

Нередко боль при язвенной болезни появляется в нетипичных местах, например в области сердца.

При язве двенадцатиперстной кишки может беспокоить боль в области спины или правого подреберья, имитирующая холецистит или панкреатит. Спазмы чаще всего возникают через 2-3 часа после приема пищи. Распространенный симптом — голодная боль (обычно с левой стороны желудка). Она появляется ночью или ближе к утру и проходит после еды.

Также при язвенной болезни характерны расстройства пищеварения: рвота, изжога, отрыжка. При язве желудка бывает тупая, ноющая боль, которая обостряется через полчаса-час после еды. Но в 15-20% случаев язвенная болезнь протекает бессимптомно до тех пор, пока не возникнет какое-либо осложнение. Поэтому, если у вас есть хоть малейшие сомнения в собственном здоровье, лучше обследоваться.

Л. И. Макарова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Вкусный согревающий напиток от простуды

При первых признаках кашля и насморка смешайте по 1 ст. ложке малинового варенья, меда, коньяка и лимонного сока, добавьте измельченную таблетку аспирина и залейте все стаканом кипятка (150-200 мл). Размешав, выпейте горячим и сразу же ложитесь в постель. Эффект от этого снадобья удивительный: через пару дней забудете о простуде.

Ю. Д. Халявина, Рязань

После аспирина стала мучить изжога

После обширного инфаркта для разжижения крови врачи рекомендовали принимать аспирин, но меня стала мучить изжога. Знакомый подсказал: «Попей клевер розовый». Настой готовится очень просто: 1 ст. ложку клевера заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю, как чай, 15-20 минут. Процеживаю и принимаю охлажденным по 1 стакану 2 раза в день до еды, но не более 3 дней, иначе может возникнуть головокружение. Прием повторяю через месяц. Настой готовлю сразу на 2 дня, держу в холодильнике, утром подогреваю до комнатной температуры.

Как только на лугу появляется клевер, собираю и сушу его впрок — обязательно в тени и на ветру. Затем складываю в тряпичный мешочек и храню всю зиму. Таким образом заготовленного сырья хватает до следующего сезона. Кстати, настой клевера также снижает холестерин.

И. Н. Коньков, Воронежская обл.

Компресс с мать-и-мачехой избавил от жировика

Моей маме от жировика помогла избавиться мать-и-мачеха. 1 чайн. ложку измельченной травы мама перемешивала с несколькими каплями теплой воды, выкладывала кашицу на хлопчатобумажную салфетку и прикладывала к жировику. Компресс закрепляла лейкопластырем. Через двое суток его меняла и держала, не снимая, еще 2 дня. От жировика не осталось и следа.

И. Щербакова, Костромская обл.

Ноги согреет бутылка с горячей водой

Неприятно ложиться с ледяными ногами в холодную постель? Возьмите грелку или любую бутылку с толстым стеклом, залейте кипяток, а чтобы не обжечься, наденьте сверху на бутыль носок. Положите в постель (в ноги), подержите 10-15 минут и ложитесь спать. Вода в емкости до полуночи будет теплой, ноги согреются очень быстро, и в постели будет тепло и уютно. Проверено на собственном опыте!

М. Пучков, Белгородская обл.

Умные мысли

■ ВЛЮБЛЕННАЯ ЖЕНЩИНА ГОТОВА НА ВСЕ РАДИ МУЖЧИНЫ. ВЛЮБЛЕННЫЙ МУЖЧИНА ГОТОВ ВСЕ ЭТО ПРИНЯТЬ.

Оскар Уайльд

■ ДАЖЕ В САМОЙ ХУДШЕЙ СУДЬБЕ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ПЕРЕМЕН.

Эразм Роттердамский

Кислород бывает опасным

ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА БОЛЬНОМУ ПРИНЯТО ДАВАТЬ ИНГАЛЯЦИИ КИСЛОРОДА, А ЭТО ВРЕДНО.

Инфаркт миокарда развивается, когда резко сокращается поступление крови к определенному участку сердечной мышцы из-за уменьшения просвета коронарной артерии. Поэтому еще до госпитализации больному принято давать ингаляции кислорода. Считается, что насыщение крови кислородом способно уменьшить повреждение сердечной мышцы. Однако, как выяснили австралийские медики, после неотложной кислородотерапии повреждение миокарда не уменьшается, а напротив, увеличивается.

В эксперименте участвовали 440 больных с острым инфарктом миокарда. Половине пациентов проводилась ингаляция кислорода еще в машине скорой помощи, другая половина получала только стандартное медикаментозное лечение. В дальнейшем у больных первой группы, получавших кислород, во время госпитализации нередко случался повторный инфаркт, а спустя 6 месяцев выявлялись серьезные повреждения миокарда, чего не наблюдалось у пациентов второй группы, которым кислород не давали. По мнению исследователей, повышение концентрации кислорода в крови способствует еще большему сужению коронарных артерий.

Развеем сомнения

Артериальная гипертония

ЧТОБЫ ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ СТАРШЕ 25 ЛЕТ НЕОБХОДИМО КАК МИНИМУМ ДВАЖДЫ В ГОД ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

1 Повышенное давление есть почти у всех, поэтому это не опасно. Стойкое повышение давления — причина серьезных нарушений в работе сосудов, сердца, головного мозга и почек. Инсульт, инфаркт, поражение почек — это неполный список осложнений артериальной гипертонии, которые могут привести к смерти.

2 Молодые люди не страдают артериальной гипертонией. Развитие артериальной гипертонии может начаться и в 30 лет. Как правило, в этом возрасте человек не обращает внимания на симптомы заболевания. В результате к 50 годам он вполне может стать инвалидом. Сердечная недостаточность, инсульт, летальный исход — не лучший вариант развития событий. Чтобы вовремя распознать заболевание, каждому человеку старше 25 лет необходимо как минимум дважды в год измерять артериальное давление.

3 Стрессы и наследственность — основные факторы развития артериальной гипертонии. Ни стрессы, ни наследственность не являются прямыми причинами возникновения гипертонии. Не факт, что человек, имеющий наследственную предрасположенность к гипертонии, непременно ею заболеет. И тем более сомнительно, что человек, уже страдающий артериальной гипертонией, выздоровеет, если его оградить от ежедневных стрессов. А вот злоупотребление солью может сделать вас гипертоником. Вместе с поваренной солью в организм поступают ионы натрия. Причем в избытке, даже если не подсаливать пищу.

4 Головокружение, головная боль, покраснение глаз — обязательные признаки повышенного давления. Высокое давление может никак не проявляться внешне в течение долгого времени — в этом и заключается коварство болезни. Человек может годами жить с повышенным давлением и не знать об этом. Характерные признаки появляются тогда, когда артериальная гипертония уже породила осложнения. Если вы уже страдаете артериальной гипертонией, вас должны особенно насторожить такие симптомы:

* одышка, не исчезающая даже в состоянии покоя;
* внезапно возникшее ухудшение зрения;
* необъяснимое уменьшение объема мочи;
* потеря чувствительности и слабость конечностей.

5 Нормальное давление у каждого человека свое. Нормальное давление — от 90/60 до 140/90 мм рт. ст. Если ваши показатели вписываются в эти рамки, значит, давление считается нормальным. В противном случае ставится диагноз артериальная гипертония и назначается лечение. При некоторых сопутствующих заболеваниях границы нормального давления сужаются.

6 Если давление хотя бы однажды поднималось выше нормы, вы гипертоник. Диагноз артериальная гипертония может поставить только квалифицированный специалист. Давление измеряется строго в состоянии покоя. Самый достоверный метод диагностики — суточное мониторирование показателей давления с помощью закрепленных на теле датчиков.

7 Лекарства нужно принимать только тогда, когда давление повысилось. Людям, страдающим артериальной гипертонией, лекарства надо принимать постоянно по схеме, назначенной доктором, независимо от показателей давления.

> ЕСЛИ СЕГОДНЯ ВАШЕ ДАВЛЕНИЕ НЕ ВЫХОДИТ ЗА РАМКИ НОРМЫ, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ЗАВТРА ОНО НЕ ПОВЫСИТСЯ. К СОЖАЛЕНИЮ, АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ — ЭТО НАВСЕГДА.

Если сегодня ваше давление не выходит за рамки нормы, это не значит, что завтра оно не повысится. К сожалению, артериальная гипертония — это навсегда. Кроме того, необходимо принимать все препараты, которые назначил врач: эффект от лечения будет только в том случае, если их принимать в комплексе. Каждый из препаратов — деталь единого механизма. Если одной детали не хватает, механизм перестает работать.

8 Если доктор поставил диагноз артериальная гипертония, придется полностью изменить образ жизни. Да, придется соблюдать некоторые ограничения. Однако запреты не такие уж и строгие. Естественно, придется ограничивать количество соли, избегать повышенных физических нагрузок, следить за весом. Но никто не запретит вам сходить в сауну или выпить бокал красного вина. Кстати, хорошее красное вино в умеренных количествах благотворно влияет на стенки сосудов.

В. Н. Калашников, доктор медицинских наук

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ 100 Г ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ АЙВЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 7 ДНЕЙ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 15 КАПЕЛЬ 2 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 3-4 ДНЕЙ.

ГОЛОЛЕД — ЭТО ВРЕМЯ, КОГДА ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ О ТОМ, ЧТОБЫ ВСЕ МУЖИКИ ЛЕЖАЛИ У ИХ НОГ, НАЧИНАЮТ СБЫВАТЬСЯ!

Целуйтесь правильно

По статистике, оказывается, щитовидка больше всего любит женщин. Но так ли это на самом деле? И все ли они подвержены эндокринной болезни?

Да, щитовидка любит в основном женское сословие, но ей в объятия попадаются свободные от нежностей преданной любви дамочки, так как ласки и поцелуи устанавливают заслон заболеваниям щитовидки.

Правильно ли женщину целовать в губы? Если бы по природе положено было целоваться приемом «губа к губе», то у человека не было бы ни носа, ни зубов. Поцелуй в губы создан природой для сексуальных развлечений, а не для так называемых бытовых проявлений нежных чувств. Правильный поцелуй своих любимых вообще к губам не относится. Вспомните, как мать обнимает своего ребенка. Голова младенца ложится в специально для этого созданную природой впадину — между плечом и шеей, и это самое идеальное ложе любви. И поцелуй в шею приходится как раз в шейные большие кровеносные сосуды, так называемые сонные артерии. Из самого сердца кровь идет прямо в голову, где мозг примет порцию жизненной энергии, и не будет никаких срывов в эндокринной системе.

Бабушкины рецепты

ЛЕПЕСТКИ РОЗ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Сделайте компресс: 20 г свежих лепестков роз (только не белых) залейте 1/2 стакана кипятка, через пару минут выложите на салфетку, затем — на лоб и виски. Сверху — шерстяной шарф или платок. Полежите с таким компрессом 15-20 минут, и боль пройдет.

ЦВЕТКИ МАЛИНЫ ЛЕЧАТ КОНЪЮНКТИВИТ

Горсточку сухих цветов малины вместе с небольшими веточками залейте 1 стаканом кипятка, закройте крышкой и дайте настояться, пока не станет теплым. Процедите, смочите в настое ватные тампоны и делайте примочки на глаза на 20-30 минут каждый день.

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА РАСТОПИТЕ МАСЛО

Растопите на водяной бане до консистенции сметаны 500 г несоленого сливочного масла, переложите в 3-литровую банку, добавьте 50-60 г натертого прополиса. Хорошо перемешайте, и пусть стоит в прохладном помещении неделю, затем храните на нижней полке холодильника. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

Сам себе диагност — *Полезно знать*

Диагноз ставим по пупку

ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ВСТАТЬ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ И ВНИМАТЕЛЬНО РАССМОТРЕТЬ ЭТОТ УЧАСТОК ТЕЛА.

*** Смещение пупка вверх** указывает на заболевания толстой и тонкой кишки в скрытой форме, запоры с образованием залежей каловых камней в толстом кишечнике, сердечный невроз с последующим переходом в различные заболевания сердца (вплоть до инфаркта), бессонницу, кашель, одышку, эмфизему легких. У женщин — на обильные месячные выделения или их отсутствие, кисту яичников, миому матки, эндометриоз, бесплодие, наличие раковых опухолей. У мужчин — на импотенцию, воспаление предстательной железы (простаты), аденому простаты.

*** При смещении пупка вниз** нарушается работа тонкого кишечника, возникают различные расстройства психики, могут образовываться камни, полипы, появляться воспаления, задержки или дневное недержание мочи с заболеванием мочевого пузыря. У женщин это указывает на проблемы с менструальным циклом, заболевания матки, труб, яичников, а у мужчин — гипертрофию предстательной железы с образованием аденомы простаты.

*** Смещение вправо** — признак нарушения в зоне слепой кишки, восходящей части толстой кишки, правой почки, надпочечника.

*** Смещение влево** — нарушение в зоне нисходящей части толстой кишки, левой почки, надпочечника.

*** Смещение вниз вправо** — нарушение в поджелудочной железе, острый или хронический панкреатит, увеличение и опухоль в селезенке, проблемы с желудком, заболевание левой почки и левого надпочечника, боли в пояснице и в любом суставе правой ноги.

*** Смещение вниз влево** показывает на заболевания печени, желчного пузыря и протоков, двенадцатиперстной кишки, правой почки, надпочечника, боли в пояснице и в любом суставе, мышце левой ноги.

*** Смещение вверх вправо** — заболевания печени, желчного пузыря, желчных протоков, левого тазобедренного сустава, левого бедра, сустава левой ноги, толстой кишки.

*** Смещение вверх влево** — проблемы с тазобедренным суставом и бедром правой ноги, желудком, селезенкой и левым верхним углом толстой кишки, с образованием лишая, дивертикулеза толстой кишки, нарушением пищеварения.

Идеально круглый, с ровными стенками и дном пупок говорит о нормальном состоянии органов брюшной полости. При болезнях пупок может смещаться в сторону.

Н. П. Коровина, терапевт, врач высшей категории

Бессмертник — скорая помощь желчному пузырю

У сестры обнаружили дискинезию с пониженным тонусом желчевыводящих путей. Врачи сказали, что в таких случаях желчь застаивается в желчном пузыре. Из-за этого в нем образуются камни. Чтобы этого не допустить, сестра активно занималась траволечением. Чаще всего она использовала бессмертник. Чем хорош этот цветок? Под влиянием особых веществ усиливается желчеотделение и изменяется состав желчи, а также уменьшается содержание билирубина и холестерина в крови. Сестра лечилась так: 2 ст. ложки измельченных сухих цветков бессмертника заливала 1 стаканом воды, закрывала посуду крышкой и нагревала на кипящей водяной бане, часто помешивая, 30 минут. Охлаждала, процеживала, добавляла кипяченой воды до исходного объема. Принимала по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

И. Василькова, Тверь

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у окулиста

Лопнул сосуд в глазу...

Вы посмотрели в зеркало и испугались: рядом со зрачком — красное пятно. А бывает, что глаз полностью красный от кровоизлияния. Что стало причиной? Почему в глазу лопаются сосуды?

ПОЧЕМУ СОСУДЫ ХРУПКИЕ?

Чаще всего хрупкие сосуды глаза так реагируют на скачки артериального давления. А хрупкими их делают сахарный диабет, гипертоническая болезнь и другие эндокринные заболевания. Эти недуги уменьшают эластичность и прочность глазных сосудов.

Еще одна причина кровоизлияния — долгая работа за компьютером и высокая нагрузка на глаза. Поэтому врачи так настоятельно рекомендуют чаще разгружать глаза, на несколько минут давая им отдых.

Посещение сауны тоже может стать причиной разрыва сосуда в глазу, но случается это редко. Так что ходить в сауну все равно рекомендуется, ведь это так здорово!

Многие люди плохо переносят перемену погоды, неважно чувствуют себя из-за резких перепадов атмосферного давления. В такие дни сосуды также могут лопнуть.

Если сосуд в глазу лопнул после посещения сауны, приема алкоголя или перепада давления, это не страшно. Если же гематома появилась из-за большой нагрузки на глаза от компьютера, в этом случае совет один: меньше нагружайте глаза. Такие кровоизлияния проходят за несколько дней (3-5), но бывают случаи, когда красное пятно рассасывается в течение 2-3 недель. Все зависит от организма. Какие препараты помогут? Особого лечения не требуется, но ускорить процесс можно. Гематомы рассасываются скорее, а сосуды еще и укрепляются после приема аскорбиновой кислоты. Более эффективное средство — «Аскорутин». Он восстанавливает и укрепляет сосуды. Препарат применяется без назначения врача, потому что безвредный. Медикаменты с более серьезным составом без рекомендации врача принимать нельзя.

РАЗРЫВ СОСУДА — НЕ КОНЪЮНКТИВИТ

Чаще всего, если в глазу лопается сосуд, люди пытаются избавиться от кровоизлияния, промывая глаза чаем или делая с ним примочки. Это эффективно при конъюнктивите, но никак не при разрыве сосуда. Такими процедурами можно только навредить, ведь очень легко занести в глаз инфекцию и дополнительно заработать конъюнктивит. Запомните: гематома в глазу при помощи чая не рассасывается.

Еще многие думают, что капли, предназначенные для сужения сосудов, помогут избавиться от красноты глаз. Увы, они не помогут, а наоборот, на глазном яблоке могут появиться новые пятна.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СОСУДЫ ЧАСТО ЛОПАЮТСЯ

* Принимайте витамин С (по 1-2 драже в сутки) для укрепления стенок кровеносных сосудов. Много витамина С и рутина содержится в цитрусовых и болгарском перце.

* Кофе, алкоголь и никотин стоит ограничить. Красные глаза с утра — отличный повод отказаться от вредных привычек.

* Глаза требуют отдыха. Много работаете за компьютером? Каждые 15-25 минут давайте глазам отдохнуть — это нетрудно. Зрительное переутомление происходит и во время чтения, вышивания, работы с мелкими предметами. Также вредно для глаз долго сидеть у телевизора и недосыпать.

* Многие любят умываться теплой водой. Да, это приятно, но мы советуем использовать для этого холодную воду. Она ускоряет кровообращение, к тому же вы будете чувствовать себя бодрее.

* Все темно-зеленые овощи очень богаты витаминами, которые полезны для хорошего зрения и укрепления сосудов глаз.

* Защищайте глаза от ветра, пыли, песка, снега — это предотвратит пересушивание слизистой оболочки.

ОПАСНО ИЛИ НЕТ?

Кровоизлияние на поверхности глаза не опасно для зрения. Но если оно произошло внутри глаза, это может привести к снижению зрения. Поэтому обследование у врача и лечение просто необходимы. Гематома может появиться и под глазом. Это похоже на синяк после драки. Нежная кожа под глазом резко реагирует на любые раздражения, в том числе и на укусы насекомых. Капилляр под глазом нередко лопается при гипертонии. В этом случае помогают мази для быстрого рассасывания гематом.

Лопнул сосуд? Не паникуйте, если это случилось на внешней оболочке глаза. И обратитесь к врачу за помощью, если гематомы регулярные.

Н. Д. Домнина, окулист, врач высшей категории

ИВУШКА

Снежным шелком
на атласе белом
Вышивает стужа
ледяной узор,
Походкою уверенной и смелой
Выходит Дед Мороз
в ночной дозор.
И плачет ивушка
одна на берегу
В тоске своей
поникшими ветвями,
О прошлом лете
память берегу...
Ах, где ж ты,
жаркосолнечное пламя?
Но надену теплые меха
и лыжи,
Из дома ранним утром убегу
Туда, где звезды ярче,
больше, ниже,
Где плачет ивушка одна
на берегу.
И в сердце непонятная
тревога,
И в смутном ожидании душа,
Как будто потеряла я дорогу
Иль жду чего, не зная,
чуть дыша.
Снежинки тихо надо мной
кружатся,
Водой холодною стекая
по щеке,
И тороплюсь я к ивушке
прижаться,
Но не найти мне брода
на реке.
Напрасно прячет
все дороги вьюга
И тонкое стекло
меж берегами,
Ведь, повинуясь
солнечному кругу,
Вернется лето
загорелыми ногами.

Л. Г. Гордеева, Саратов

Идём к врачу

Прихвати с собой таблицу

Составьте список принимаемых лекарств, которые вам назначили, и носите его с собой. Удобнее всего сделать его в виде таблицы. Обсудите этот список со всеми врачами, у которых лечитесь. Это особенно важно, если вы принимаете лекарства, которые выписывают разные врачи. Примерная таблица:

Фирменное название	Международное название	Доза (мг)	Сколько раз в день	Когда принимать	От чего	Кто выписал (фамилия доктора)
«Конкор»	Бисопролол	5	1	Утром	От аритмии и боли в сердце	Иванов
«Аторвастатин»	Аторвастатин	10	1	На ночь	Для снижения уровня холестерина	Иванов
«Зиртек»	Цетиризин	10	1	По необходимости	От аллергии	Петров
Аспирин	Ацетилсалициловая кислота	80	1	На ночь	От сердечных приступов	Иванов

Проверяйте каждый новый рецепт. Если препарат изготовили на заказ, убедитесь, что на флаконе ваше имя и случайно не дали чужое лекарство. Если вы получаете препарат повторно, убедитесь, что название такое же, как было раньше. Если названия не совпадают, обратитесь в аптеку и покажите обе бутылочки. Возможно, это ошибка.

Ищем причину *Прикинь на себя*

Болячки во рту

ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ПОЯВЛЯЛИСЬ БОЛЯЧКИ ВО РТУ — ЯЗВОЧКИ, КОТОРЫЕ ДОСТАВЛЯЮТ МНОГО НЕПРИЯТНОСТЕЙ. ПРИЧИНЫ МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫЕ.

Афтозный стоматит. На нёбе, слизистой оболочке щек, языка, внутренней стороне губ высыпают небольшие язвочки — афты. Они очень болезненные и могут долго не заживать, а после заживления образуют рубцы. Афтозный стоматит чаще появляется у людей с больным кишечником и у тех, кто постоянно переживает нервную перегрузку. Афтозный стоматит часто возникает у женщин во время менструации. Чистка зубов тоже может травмировать слизистую, провоцируя возникновение афтозного стоматита.

Герпетиформный стоматит. Этот вид стоматита проявляется в виде многочисленных мелких болячек-язвочек на дне полости рта, под языком, напоминающих герпесные язвочки. Внешне это белые язвочки. Кстати, так же проявляется и кандидозный стоматит. Укрепляя иммунитет и принимая витамин С, можно избавиться от такого стоматита.

Прикусили слизистую рта, губу, щеку. Такие болячки сами проходят практически безболезненно и бесследно. Ускоряет заживление полоскание отваром ромашки или календулы. Не пейте горячие напитки, не ешьте горячую жидкую пищу — они обжигают и без того травмированную слизистую.

Туберкулез слизистой оболочки рта. Это вторичное проявление туберкулеза легких, когда в слизистую рта проникают бактерии туберкулеза. Поражение затрагивает щеки, дно полости рта, язык. Сама болячка после распада туберкулезного бугорка неглубокая, рыхлая, мягкая, резко болезненная. Туберкулез также проявляется похуданием, слабостью, плохим самочувствием, появлением на языке сильного налета.

Сифилис. При этом заболевании язвы-болячки в полости рта безболезненны, имеют овальную форму с ярко-красным дном с темным налетом. Болячка окружена валиком синюшного цвета, который может кровоточить. Заживают такие язвы спустя 3-12 недель, образовывая рубцы.

Некротический гингивостоматит. Это вирусное инфекционное заболевание обычно протекает в острой форме. Болячки имеют неровные края, покрыты грязно-зеленым налетом, дно рыхлое и кровоточит. Окружающие ткани отекают.

В. М. Синбаев, стоматолог, врач высшей категории

ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНКИ ДО 10 УТРА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАПРЕЩЕНЫ ЗАКОНОМ О ЗАЩИТЕ ЧУВСТВ ВЫСЫПАЮЩИХСЯ.

Игла вместо капель

Кое-что новенькое

Изобретены микроиглы для офтальмологических инъекций, которые заменят привычные глазные капли больным с глаукомой.

Вместо ежедневного многократного закапывания достаточно будет сделать одну инъекцию в 3-6 месяцев. Традиционные уколы слишком болезненны, травматичны и не всегда доставляют лекарства точно в цель. Новая микроигла безболезненно проникает на нужную глубину, доставляя строго определенное количество препарата туда, где вырабатывается внутриглазная жидкость. Здесь образуется своеобразное депо, из которого в течение 3-6 месяцев лекарство будет использоваться для лечения. Ученые подсчитали: для снижения внутриглазного давления с помощью микроинъекций достаточно использовать лишь 1% лекарственного вещества, которое входит в состав современных глазных капель. Лечение удешевляется, и внутриглазное давление находится под контролем за счет более точной и адресной доставки препарата.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА. 0+

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Мумиё поможет при гастрите

Это средство поможет избавиться от болей в желудке при язве и гастрите. Проверено на себе. Нужно взять порцию мумие из расчета 250 мг на 1 кг массы человека. Например, тому, кто весит 60 кг, на курс лечения потребуется 15 г мумие. Приготовленную порцию разделите на 14 частей и принимайте 1 раз в день утром натощак, растворив в воде или в сухом виде, запивая водой или чаем. Курс лечения — 2 недели, во время которого нужно строго соблюдать диету.

Н. Ракитина, Тверская обл.

Язву желудка и двенадцатиперстной кишки лечила соком каланхоэ

В больнице, куда я попала с болями в желудке, мне назначили лечение. Боли в желудке уменьшились, но радоваться было рано: рентген показал наличие кровоточащей язвы. Врачи настаивали на срочной операции, говорили, что в любой момент может случиться прободение. Я отказалась и после выписки домой решила лечиться нашим семейным рецептом. Срезала цветок каланхоэ (возраст не меньше года), промыла, обсушила. Затем порезала листья и мягкую сочную часть ствола, сложила в пакет и на 7 дней положила на нижнюю полку холодильника. После этого пропустила растение через мясорубку и отжала сок. Чтобы он не прокис, разбавила 40%-ной водкой (1:1) — так сок может долго храниться в холодильнике. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, закусывая кусочком сливочного масла. Курс лечения — 1 месяц, затем сделала перерыв на 1 месяц и повторила курс (количество курсов зависит от тяжести заболевания). Во время лечения надо соблюдать диету, не употреблять алкогольные напитки, острую, соленую и жареную пищу. Еду готовила на пару или отваривала. После двух курсов прошла обследование — язва уменьшилась. Для закрепления результата прошла еще один курс лечения, и новое обследование показало: от язвы остался небольшой рубец.

И. Н. Горохова, Липецкая обл.

Умные мысли

■ ДЕВЯТЬ ДЕСЯТЫХ НАШЕГО СЧАСТЬЯ ЗАВИСИТ ОТ ЗДОРОВЬЯ.

Артур Шопенгауэр

■ КАКАЯ ЭТО СКУЧНАЯ БОЛЕЗНЬ — ОБЕРЕГАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕСЧУР СТРОГИМ РЕЖИМОМ.

Франсуа Ларошфуко

■ РАДОСТНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА ВРАЧА — НАЧАЛО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ БОЛЬНОГО.

Гиппократ

ДЕКРЕТ — ТОЖЕ РАБОТА. ТОЛЬКО НАЧАЛЬНИКА ПРИХОДИТСЯ НА РУКАХ НОСИТЬ.

Мммм... Как пахнет!

* Запах, например, мандарина, устраняет депрессию и на мгновение возвращает нас в детство и новогодние праздники.
* Запах кофейных зерен помогает мозгу справиться со стрессом, особенно вызванным нехваткой сна.
* Аромат свежего хлеба и горячей булочки мгновенно дарит чувство комфорта и доброжелательности. Этот уютный запах напоминает о доме.
* Запах хвои способен вызвать ощущение счастья. А эфирное масло сосновой хвои пробуждает жизненные силы организма.

Пригодится

НЕПРИЯТНО пахнет изо рта? Ешьте на завтрак геркулесовую кашу: она увеличивает выработку слюны и заодно лечит желудок и кишечник.

ПРИ физическом и умственном переутомлении, после тяжелой болезни, операции пейте по 1/2 стакана сока грейпфрута 3 раза в день.

ОТ кашля при хроническом бронхите 2-3 свежих листочка мать-и-мачехи варите в 0,5 л молока, пока они не размякнут. Затем в еще горячий напиток добавьте на кончике ножа сливочное масло и пейте настой в теплом виде по 1 стакану на ночь.

ДЛЯ профилактики ишемии сердца заваривайте 1 ст. ложку травы мелиссы на 1 стакан кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Уроки жизни

«Я бросил курить на операционном столе»

ИОСИФ КОБЗОН, певец:

— Я курил 52 года. И не хочу, чтобы кто-то повторял мои ошибки, тем самым совершая преступление против своего здоровья! С курением закончил на операционном столе. Хирург-онколог мне тогда сказал: «Вы собираетесь бросать курить?» Я говорю: «А зачем?» И врач мне очень жестко тогда ответил: «Если не бросите курить, я вам гарантирую, что будут метастазы». Я сказал доктору: «Уже бросил!» И больше с тех пор, а прошло уже девять лет, не выкурил ни одной сигареты. И ничего мне не снилось, хотя курильщики говорят, когда бросаешь, потом видишь во сне сигареты. И меня абсолютно не раздражает, если захожу в места, где курят. Нет мыслей о табаке.

Для диабетиков

Полезно знать

* В тот день, когда вколот инсулин или принято лекарство, снижающее сахар в крови, ни в коем случае нельзя принимать алкоголь, даже крепкий квас. Такое сочетание вызывает очень резкое понижение сахара и может привести к гипогликемической коме.
* Монголы диабет лечат кориандром: 10 г сухого растения толкут в ступке, заливают 1 стаканом воды и кипятят 3 минуты. Остуженный отвар выпивают в течение дня между приемами пищи. Курс лечения — 2-3 месяца. Хроническим больным это позволяет снизить дозу инсулина, а если диабет не запущен, возможно полное излечение.
* Промойте 1 стакан семечек подсолнуха и в большом термосе (от 3 до 5 л) залейте кипятком. Настаивайте ночь, затем процедите и эту водичку пейте в течение дня, сколько захотите. Никакой другой жидкости при этом не употребляйте. Так лечитесь неделю, каждый день готовя свежий настой. Говорят, на 8-й день анализ покажет, что сахар пришел в норму.
* Сахар в крови снижает настой коры осины. Снижение заметно уже на 2-3-й неделе лечения, и низкие показатели держатся долго. Кору желательно собирать весной, во время сокодвижения. Молодые ветки (не более 3 см в диаметре) порежьте на мелкие кусочки, высушите в темном месте, измельчите и пропустите через мясорубку. Залейте 1 ст. ложку 0,5 л холодной воды, доведите до кипения и кипятите 30 минут на маленьком огне. Затем укутайте, настаивайте 3 часа, процедите и храните в темном месте. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3 месяцев. Затем сделайте перерыв, и курс можно повторить.
* На уровень сахара в крови могут влиять алкоголь, курение, кофеин, противозачаточные таблетки, лекарства, используемые для лечения высокого давления, фенитоин, фуросемид, триамтерен, гидрохлоротиазид, ниацин, пропранолол или кортикостероиды.

На приёме у проктолога

Ой, воспалился геморрой!

ШИШКА СТАЛА БОЛЬШЕ

У меня вылезла небольшая шишка. Несколько дней назад был легкий запор, после которого эта шишка стала чуть больше. А вечером вылезла еще одна. Со стулом и кишечником все в порядке. Что делать?

Руслан, Уфа, Башкортостан

Выпадение узлов связано с натуживанием при запоре. Поэтому основная задача для вас — следить за питанием и не допускать запоров. Для профилактики можно пропить курс «Детралекса» или другого препарата на основе диосмина.

ВОЛДЫРИ НЕ ЗУДЯТ...

Не начался ли у меня геморрой? Ничего не болит, не беспокоит, нет запоров. Только в районе ануса радиусом 2-3 см появились небольшие твердые волдыри белого цвета, похожие на гнойники, и небольшие твердые шишки. Иногда они зудят, кровоточат. Какие лекарства принимать?

Александр, Набережные Челны

Это точно не геморрой. Вполне вероятно, что кондиломы (вирусное заболевание), но можно подозревать и другие заболевания. Настоятельно рекомендуем обратиться к врачу за консультацией.

ПОДНИМАЛА ДЕТЕЙ...

Из анального прохода выпала маленькая шишечка размером с горошину. Появилась она из-за того, что, работая в детском саду, я поднимала маленьких детей. Эта шишечка не болит, не кровоточит, зуда и жжения нет. Запорами не страдаю. Но все равно беспокоюсь.

Валентина П., Татарстан

Вероятнее всего, ваша шишечка — это гипертрофированный анальный сосочек или спавший геморроидальный узел. В любом случае — это просто косметический дефект, и лечить его нет смысла. Если вызывает дискомфорт сама мысль о его наличии, то можно удалить. Но стоит взвесить риск операции и этот дискомфорт.

УЧУСЬ, МНОГО СИЖУ...

Мне 21 год. Недавно обнаружил шишечку темного цвета (почти на выходе из ануса), длиной примерно 5 мм. Она немного побаливает, когда сужаю задний проход. Ни зуда, ни кровотечений, ни запоров нет, только в последние дни был жидкий, но регулярный стул. С подобным сталкиваюсь впервые. Часто провожу время за компьютером, учусь, много сижу за столом. Какие лекарства принимать и нужно ли срочно обратиться к врачу?

Петр, Ростовская обл.

Это симптомы тромбоза геморроидального узла. Состояние требует осмотра и лечения. Если затронут небольшой участок, то может пройти самостоятельно, но может повлечь и более крупные проблемы. Советуем начать пользоваться мазью «Гепатромбин Г» и обратиться к врачу.

И. П. Халявин, проктолог, врач высшей категории

Пригодится

ОТ БОЛЕЙ ПРИ ГЕМОРРОЕ СМЕШАЙТЕ ПО 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ С 50 Г СВЕЖЕГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА. РАСТОПИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ. ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ПЕРЕД СНОМ СМАЗЫВАЙТЕ ЗАДНИЙ ПРОХОД.

Шёпотом о важном

Что рассказал микроскоп

Наше тело — джунгли, кишащие микробами.

* Болезни десен — гингивит, периодонтит и другие — это бактериальные воспаления тканей, окружающих зубы. Хроническое воспаление влечет за собой инфицирование других органов, повышается риск сердечно-сосудистых нарушений.
* Однако полость рта — не самое обитаемое для бактерий место. Пупок тоже полон жизни. Американские ученые обнаружили в пупке около 2 тысяч различных бактерий, грибков и микроорганизмов. Это стафилококки и редкостные археи, которых никогда не находили на коже человека.
* А вот руки, считавшиеся испокон веков разносчиками заразы, не такие уж и грязные. На Западе в ресторанах народ руками ест пиццу, разрезав ее на маленькие кусочки.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у терапевта

Пить таблетки?

ВИНОВАТ СТРЕСС?

Мне 39 лет, замужем. Давление всегда было 110/70 мм рт. ст., но после серьезной стрессовой ситуации в течение 8 месяцев держится 130/80 мм рт. ст. В чем проблема?

Е. Голуб, Читинская обл.

Вы сами ответили на свой вопрос — дело в стрессе. На него ваш организм отвечает повышением давления. Если на фоне таких цифр артериального давления чувствуете дискомфорт, начните принимать легкие успокоительные препараты («Тенотен», «Афобазол») и ведите дневник давления. Если в течение месяца оно не придет в норму, тогда обратитесь к кардиологу, и он назначит препараты, снижающие давление.

ПО ПРАЗДНИКАМ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ?

Сочетаются ли таблетки от давления с алкоголем? Или по праздникам лучше не принимать лекарство?

Игорь, Уфа

Многие считают, что если пить лекарства, то нельзя употреблять алкоголь. Хорошо, если во время лечения они отказываются от алкоголя. Гораздо хуже, если в день, когда планируется принять алкоголь, например в праздник или в день рождения, гипертоник отказывается от таблетки. Это неправильно! Большинство кардиологических препаратов совместимы с разумными дозами алкоголя. То есть в праздники не пропускайте лечение и принимайте таблетки так, как назначил врач.

ВРЕМЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

Сколько времени должно пройти между приемом лекарств и приемом пищи?

Ирина, Самара

Вариантов несколько:

* препараты, для которых специально выдержанные интервалы не нужны, принимайте, когда удобно;
* препараты, которые нужно принимать натощак, чтобы избежать нейтрализующего действия пищи (обычно это утренний прием), — 30-40 минут до завтрака;
* препараты, которые могут представлять угрозу слизистой желудка, нужно принимать через 15-20 минут после еды;
* препараты, которые принимают в определенное время суток, без привязки к приему пищи: обычно утренний прием идет натощак, а вечерний — после ужина.

МОЖЕТ, БРОСИТЬ ПИТЬ ЛЕКАРСТВО?

Врач назначил мне препараты от гипертонии. Давление снизилось, но теперь чувствую себя хуже, чем раньше. Может, бросить пить эти таблетки?

Мария Н., Самара

При нормализации артериального давления пациенты нередко жалуются на ухудшение самочувствия — появляются головные боли, слабость, головокружение. Такое чаще происходит у пожилых людей, длительно страдающих гипертонией, ведь головной мозг и сосуды привыкли к высокому давлению. Тем не менее артериальное давление надо снижать. Спустя время, когда давление станет нормальным, неприятные ощущения исчезнут. Так что ни в коем случае не стоит бросать лечение.

О. А. Парахина, терапевт, врач высшей категории

Полезно знать

Мигренью страдает каждая четвертая женщина в возрасте от 35 до 39 лет. Мигрень во время беременности в 15 раз увеличивает риск инсульта. Приступы хронической головной боли способствуют образованию кровяных сгустков в венах и удваивают риск сбоев в работе сердечно-сосудистой системы. Особому риску подвергаются женщины, страдающие сахарным диабетом, гипертонией и курящие.

Даже в инвалидной коляске жизнь продолжается

ВАЛЬС И ТАНГО ПОМОГЛИ ЭТИМ ЛЮДЯМ ВЕРНУТЬСЯ К ЖИЗНИ ПОСЛЕ ТРАВМ И ОБРЕСТИ ЛЮБОВЬ.

В юности судьба была сурова к Ивану и Надежде Сивак. В 19 лет на Надю упали металлические ворота. А Ваня в 22 года выпал с шестого этажа. Тогда они жили в разных городах Украины и не знали друг о друге. Но одинаковая драма — перелом позвоночника и инвалидное кресло — объединила их судьбы невидимой нитью...

Познакомились ребята в реабилитационном центре в Крыму. Иван был инструктором по езде на инвалидной коляске и уже год занимался спортивными танцами на колясках. Он произвел на Надю сильное впечатление. Однажды постоянная партнерша Ивана по танцам заболела, и Надежде предложили временно занять ее место. Больше они не расставались. Родили дочку. Выступали вместе, участвовали в международных соревнованиях по бальным танцам на инвалидных колясках. Сначала стали четвертыми на чемпионате Европы, а два года спустя — дважды золотыми на мировых первенствах! Год назад завоевали третью золотую медаль чемпионата мира. «Хотим, чтобы люди поверили в себя и не опускали руки. Даже в инвалидной коляске жизнь продолжается».

ТОЛЬКО ОДИН СЧАСТЛИВЧИК ПОЛУЧИТ ТЕЛЕВИЗОР SONY

Проверьте свою удачу и убедитесь, что этот подарок для Вас!

	запишите Ваш результат
1. Прибавьте к Вашему возрасту число Ваших детей, родных братьев и сестер. Это Ваше персональное число.	
2. Прибавьте к полученной сумме 86.	
3. Зачеркните первую цифру полученного результата и прибавьте её к оставшемуся двузначному числу.	
4. Вычтите эту сумму из Вашего персонального числа.	
5. Умножьте результат на 100 000.	

В ДОПОЛНЕНИЕ К ТЕЛЕВИЗОРУ МЫ ВРУЧИМ ЕЩЁ 2 800 000 РУБЛЕЙ !

Узнайте Ваше личное число прямо сейчас!
ВЕДЬ ВАША ФАМИЛИЯ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВАС БОГАЧЕ НА 2 800 000 РУБЛЕЙ.

АККУРАТНО ВПИШИТЕ ВАШУ ФАМИЛИЮ В КЛЕТОЧКИ:

Ваша фамилия:

Число Вашей фамилии:

Каждая буква Вашей фамилии соответствует определенному числу

Чтобы узнать число Вашей фамилии, воспользуйтесь этой таблицей. Перенесите числа в клеточки под каждой буквой Вашей фамилии.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё
Ж	З	И	Й	К	Л	М
Н	О	П	Р	С	Т	У
Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ь
Ы	Ъ	Э	Ю	Я		
Числовое значение каждой буквы						
1	2	3	4	5	6	7

Посчитайте сумму всех Ваших баллов и впишите ее сюда:

ЧИСЛО ВАШЕЙ ФАМИЛИИ ОТ 10 ДО 55?
ЗНАЧИТ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ 2 800 000 РУБЛЕЙ!

У Вас получилось 1 300 000?
Поздравляем,
ТЕЛЕВИЗОР SONY ВАШ!*

КАКОЕ БЫ ЧИСЛО ВЫ НИ ПОЛУЧИЛИ,
ПОЗВОНИТЕ НАМ И СООБЩИТЕ ЕГО!

8-800-100-00-36

ЗВОНОК СО ВСЕХ ТЕЛЕФОНОВ РОССИИ
БЕСПЛАТНЫЙ!

На правах рекламы
18+

Код акции: 03.10723.68.12.1

*При выполнении всех условий маркетинговой акции.

** ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 15.10.14 ПО 15.03.15 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 2 800 000 РУБЛЕЙ И ВТОРОСТЕПЕННЫМИ ПРЕМИЯМИ И ПРИЗАМИ: ПРИЗ ЗА СКОРОСТЬ 50 000 РУБЛЕЙ, КОТОРЫЙ В РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛАХ МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕН В ВИДЕ ТЕЛЕВИЗОРА SONY, ПРИЗ ЗА НИЖНИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ПОРОГ 150 000 РУБЛЕЙ, ПРИЗ ЗА ВЕРХНИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ПОРОГ 250 000 РУБЛЕЙ. ПРИЗОВОЙ ФОНД МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ СФОРМИРОВАН ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОРГАНИЗАТОРА. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ СООБЩИТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ЧИСЛА. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ, СООБЩИВШИЕ СВОИ ДАННЫЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. НОСИТЕЛЬ ДАННОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОТЕРЕЙНЫМ БИЛЕТОМ. ДОГОВОР НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ НЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 15.03.15 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ 2 800 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 10.03.15. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ. ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. ИНФОРМАЦИЮ ОБ УСЛОВИЯХ АКЦИИ (ОРГАНИЗАТОРЕ, ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКЕ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ) МОЖНО ПОЛУЧИТЬ НА САЙТЕ WWW.1300PRIZOV.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-00-36 (ЕЖЕДНЕВНО С 9:00 ДО 20:00). НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА И/ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

РЕКЛАМА 805203

Для вас, мусью

Удар ниже пояса

Последствия травм мошонки могут быть серьезными. Как защититься от них, рассказывает кандидат медицинских наук, в прошлом боксер Радемир Лян.

— Травма яичек в подростковом возрасте может напомнить о себе спустя многие годы, став причиной гормональных изменений и, как следствие, бесплодия. Каждый пятый не может иметь детей, потому что в школьные годы перенес травму яичек и не обратился к врачу, так как уже на следующий день боль прошла. Врача можно не беспокоить, если в течение получаса боль утихла. Если возникла гематома (синяк), то помогут специальные гели. В спортивных клубах на этот случай держат лед, но прикладывать его надо поверх трусов.

Каждый мужчина в роковую минуту слышал совет попрыгать на пятках, мол, станет легче. Звучит смешно, но доля истины в этом есть. Специалисты дают этому научное объяснение: вибрация соседних мышц рефлекторно снижает порог болевых рецепторов. Единственное замечание — лучше все-таки не прыгать, а приседать — так безопаснее.

Для здоровья мужчин опасны такие виды спорта, как карате, кикбоксинг, тайский бокс, где удары наносят и руками, и ногами. Травматичен и велоспорт. Дело не только в том, что можно вылететь из седла и сесть на придорожную корягу. При длительных поездках на велосипеде часто защемляется седалищный нерв, а это приводит к нарушению эрекции. Нередко после гонки обнаруживают травму крайней плоти, сильные потертости в промежности, ссадины на мошонке. В такой ситуации очень пригодятся вышеназванные гели, но их нельзя наносить на потное тело. Если, стихнув на некоторое время, на следующий день боль появится снова, надо обязательно обратиться к врачу. Ведь даже самая незначительная травма может обернуться перекрутом яичка, а это чревато его омертвением. Также возможно возникновение орхита — немикробного воспаления. Тут без консультации точно не обойтись.

Не навреди!

Мужское здоровье находится в женских руках. Как предостеречь мужа от роковой ошибки? Многие 40-50-летние мужчины принимают средства для повышения потенции. Так вот: эти препараты для «мужской силы» серьезно нагружают сердце и сосуды, особенно, если принимать их бесконтрольно. Как следствие, у еще молодых мужчин случаются инфаркты и инсульты. И вместо одной проблемы проявляются действительно серьезные осложнения. Убедите своих мужчин отказаться от опасного допинга.

С. Н. Панов, сексолог, врач высшей категории

Проверено на себе

Оберните салфеткой, смоченной в солевом растворе

При аденоме простаты советую такой рецепт: в 0,5 л воды добавьте 1 стакан луковой шелухи, предварительно промытой в дуршлаге. Кипятите в эмалированной кастрюле 7 минут, при этом следите, чтобы кипение не было бурным. Дайте настояться в течение 40 минут, процедите и добавьте 3 ст. ложки меда. Пейте по 1/2 стакана отвара 3 раза в день в течение 5 дней, затем сделайте перерыв на 5 дней и повторите курс. Во время перерывов делайте солевые обертывания. Льняную салфетку смочите в солевом растворе (200 г соли на 2 л воды), отожмите и оберните себя на 2 часа.

И. Н. Протасов, Пермский край

Отправляйтесь в аптеку за травами

Делюсь хорошим и проверенным рецептом от аднексита. Смешайте в равных пропорциях измельченные кукурузные рыльца, пастушью сумку, мяту, подорожник и семена льна (все это можно купить в аптеке). 1,5 ст. ложки сбора залейте 400 мл кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 1,5 часа. Затем настой процедите, добавьте 1 ст. ложку меда и разделите на 3 приема — по 100 мл до еды. А оставшуюся порцию примите перед сном. Курс лечения — 1,5 месяца.

И. Н. Соколенко, Алтайский край

Для вас, мадам *На приёме у гинеколога*

Грудь растёт... от теста

ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ БЕЗОПАСНЫ?

Можно ли принимать противозачаточные препараты нерожавшим женщинам? Слышала, что до первой беременности это делать опасно...

Инга Р., Липецк

Никакой опасности для будущего материнства гормональная контрацепция не представляет, но при условии, что она правильно подобрана. Наоборот, прием комбинированных оральных контрацептивов облегчает наступление беременности и является одним из методов лечения бесплодия: на фоне отмены препаратов шансы на зачатие возрастают, поэтому надо строго соблюдать график их приема.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ОПАСНО

Можно ли купаться в бассейне во время месячных?

Ольга, Тверь

Нежелательно, но можно, если соблюдать некоторые правила. Купаться надо обязательно с гигиеническим тампоном, чтобы внутрь не попали болезнетворные бактерии. После намокания тампон надо незамедлительно заменить. Особое внимание обратите на температуру воды. Переохлаждение во время месячных чревато воспалением слизистой матки или яичников, а в итоге — бесплодием.

ЧТО ПРИВЕЛО К ОБРАЗОВАНИЮ ПОЛИПА?

Уже год не могу забеременеть. Врачи выявили полип эндометрия, удалили. Что привело к образованию полипа?

М., Дагестан

Полип эндометрия часто образуется на фоне воспалительного процесса в эндометрии и гормональных нарушений. Если в течение года регулярной половой жизни без контрацепции вы не можете забеременеть, то речь идет о бесплодии. Вам необходимо стать на учет в кабинет по бесплодию, где подробно все объяснят после проведенного обследования.

ЕСЛИ ЕСТЬ СЫРОЕ ТЕСТО

Можно ли увеличить грудь, если периодически съедать понемногу сырого теста?

И. И. Иванченко, Волгоградская обл.

Это ерунда. Не большую грудь получите, а несварение желудка.

ЭТО ПОКАЗАНИЕ К КЕСАРЕВУ СЕЧЕНИЮ?

Три года назад случайно на МРТ в левой лобной доле нашли венозную ангиому. Сейчас жду ребенка. Является ли этот диагноз показанием к кесареву сечению?

Анна, Нея

Венозная ангиома — врожденная патология (аномалия) сосудов головного мозга. При сильном физическом напряжении может произойти разрыв измененного сосуда и кровоизлияние в головной мозг. Поэтому при такой проблеме из-за сильного напряжения во время родов рекомендуется делать кесарево сечение.

При обильном кровотечении во время менструации 6 белков свежих яиц хорошенько размешайте с 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты и выпейте смесь.

МАСТОПАТИЯ ОТ ВОЗДЕРЖАНИЯ?

У меня мастопатия. Я испытываю боли в груди во время месячных. Это следствие длительного полового воздержания?

Ирина Н., Воронеж

Прямой связи здесь не существует. Однако регулярная половая жизнь приостанавливает развитие мастопатии.

На вопросы отвечала А. Н. Кудимова, гинеколог, врач высшей категории

Мужчины, пользуйтесь мылом!

Английские ученые в стиральном порошке обнаружили химические соединения — суфрактанты, способные изображать из себя женские гормоны.

Попадая в организм человека, они начинают накапливаться и негативно влияют на способность мужчин зачать ребенка.

На способность мужского организма воспроизводить потомство влияет не только стиральный порошок, но и шампунь. Финские ученые пришли к заключению, что под воздействием содержащихся в шампунях этоксиладов алкилфенола уменьшается количество спермы и снижается подвижность сперматозоидов, в результате чего мужчина может стать бесплодным, а у мальчиков, пользовавшихся шампунем до полового созревания, вырабатывается меньшее количество семенной жидкости.

Презерватив, способный защитить от ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путем, изобрели австралийские ученые. Смазка, которой он покрыт, подавляет также вирус простого герпеса и вирус папилломы человека. Скоро новинка поступит в продажу в Австралии, а затем, возможно, появится и в российских магазинах.

РОДДОМ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ — КАК АРМИЯ ДЛЯ МУЖЧИНЫ: КТО НЕ ПОПАДАЛ ТУДА, ТОТ ЕЩЕ ПОБЫВАЕТ, А КТО БЫЛ — ТОТ НЕ ЗАБУДЕТ.

Спасение от приливов — укропный настой

Климакс меня просто выматывал: замучили постоянные приливы, ходила мокрая, хоть выжимай. Пробовала принимать гормональные препараты, но от них были тошнота, головокружение. Гомеопатия не помогала. Одна женщина посоветовала попить настой укропа и шалфея. Через 2 недели систематического приема укропной воды приливов стало меньше, а от шалфейного настоя успокоились нервы. Попробуйте, может еще кому-нибудь поможет. Заливаю 1 ст. ложку семян укропа 2 стаканами кипятка, настаиваю 10 минут, выливаю по 1 стакану утром и вечером в течение 2 недель. Затем делаю перерыв на 2 недели, во время которого принимаю настой шалфея. Заливаю 1 ст. ложку травы 2 стаканами кипятка, настаиваю и пью как чай 3 раза в день в течение 2 недель. Затем снова принимаю укропный настой.

О. В. Никонова, Чебоксары

Раньше это называли диатезом...

Красные щечки, пятна на теле, ранки за ушами, непонятная сыпь у детей до года... Все это подпадает под понятие атопический дерматит, и родители начинают думать, что это такое заболевание. Однако это совсем не так.

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ

Атопический дерматит — это состояние кожи, симптом проявления разных заболеваний. Следовательно, надо думать не о том, как убрать сыпь, а о том, что стало причиной этой сыпи. Убрав причину, можно избавиться и от высыпаний.

«МНЕ ЗДЕСЬ ПЛОХО И НЕУЮТНО»

В этой ситуации лечения не требуется. Прыщики и пятна появляются в первый месяц жизни, пока кожа ребенка не приспособится к окружающей среде. Раньше на кожу ничего не давило, не терло, вокруг было стерильно и очень влажно. А что теперь? То дует, то печет, то трет, то жмет, и никакой чистоты — всюду микробы, пыль. Никакие самые нежные пеленки не сравнятся по комфорту с предыдущим местом пребывания младенца. Что делать маме? Пользоваться детским молочком, кремами с витаминами А и Е, купать ребенка с использованием средства для купания младенцев. Чего не делать? Избегать купания только в воде, мыла, купания в травах, не использовать масло — его можно наносить только зимой для защиты от мороза на прогулке, намазав открытые части тела, как правило, это только лицо.

Ошибки в питании мам приводят к возникновению атопического дерматита у 85% детей до года.

СЫПЬ ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

Причина развития дисбактериоза — грязь. Грязно в этом мире по сравнению с маминым животиком. И всякие бактерии стремятся залезть в рот, кишечник ребенка и удобно там обосноваться. Иммунная система взрослых с такой агрессией успешно борется безо всякого лечения. Но организм малыша еще незрел, несовершенен. Поэтому в его животике разводится слишком много недоброжелательных микробов. Если это сопровождается беспокойством, высыпаниями, плохим аппетитом, плохой прибавкой в весе в месяц (менее 600 г), частым, более 10 раз в день, стулом или его отсутствием в течение суток, а также болезненным стулом, сопровождаемым плачем, то имеет смысл подлечить дисбактериоз. Но лечение должен назначать только врач.

Предотвратить возникновение дисбактериоза можно, если чаще мыть руки, общаясь с малышом, стерилизовать соски. Когда малыш поползет, пойдет, обследует коврик и ботинки в коридоре и запихнет себе руки в рот, он будет уже немного знаком с бактериями.

Одна из причин дисбактериоза — микробное загрязнение материнского молока. Через микротрещины в ареоле в молочную железу попадают, а точнее, могут попасть бактерии, обычно — золотистый стафилококк. При кормлении он попадает в желудок ребенка. При подозрении на такую ситуацию маме рекомендуется сдать анализ грудного молока на стерильность. Исходя из того, какой микроб обнаружен и к каким лекарствам он чувствителен, врач назначает лечение. Это могут быть таблетки или мазь с антибиотиком.

ПРИКОРМ ВИНОВАТ...

Под понятие пищи попадают не только любые прикормы, но и чаи, лекарства в сиропах, молочные смеси, прививки в капельках. Организм каждого ребенка уникален, и предсказать, когда он сможет переварить что-то, кроме материнского молока, очень сложно. На сегодняшний день рекомендовано вводить прикормы не ранее чем в 6 месяцев. До этого только грудное молоко и (или) смесь. Но и смесь, и прикорм надо вводить правильно, чтобы у ребенка не возник дерматит.

ДИЕТА КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ

Мамина еда, перерабатываясь в организме, попадает в грудное молоко, и некоторые продукты даже в таком переработанном виде у детей порой вызывают появление атопического дерматита. Как правило, виноваты экзотические фрукты и сладости (к ним надо отнести и сладкие булочки, и печенье). Совет мамам — ешьте то, что ели во время беременности, ешьте то, что ели ваши предки, — картошку, морковку, каши, простоквашу. И следите за состоянием ребенка.

Если съели что-то новое или в течение недели в ваш рацион входило нечто особенное и вдруг ребенка обсыпало, изменился стул, отмените этот продукт и последите неделю-другую за ребенком. Если симптомы не прошли — отправляйтесь к доктору.

Опасения мам относительно красных продуктов — яблок, например, или моркови — безосновательны. Зеленое яблоко, съеденное мамой, тоже может привести к тому, что ребенка обсыпет. Предсказать, какой из малышей и на что может отреагировать сыпью, практически невозможно. При попытке сделать это тщательно легко прийти к диете, состоящей только из воды.

Ю. И. Андреева, дерматолог, врач высшей категории

Частой пропотеть заставит и вредные микробы прогонит

Обе дочки переболели гриппом. Не обошлось без повышения температуры и плохого самочувствия, но мы вполне обошлись без лекарств. Лечила я детей народными средствами. Взяла в равных частях плоды малины, цветки липы, листья мать-и-мачехи, плоды аниса, кору ивы, все измельчила и перемешала. 1 ст. ложку смеси залила 1 стаканом кипятка, настаивала 20 минут, процедила. Дочки пили настой по 1 стакану на ночь. Он и пропотеть заставит, и вредные микробы прогонит, и воспаление снимет. Конечно, нельзя забывать про постельный режим и обильное питье.

О. Ломоносова, Краснодарский край

Молоко и чеснок от герпеса

Хочу поделиться проверенным средством, при помощи которого вылечила сына от герпеса. Вскипятите стакан молока, сразу же в горячее молоко положите среднего размера очищенную измельченную головку чеснока. Настаивайте 2 часа (не меньше), затем процедите. Если сильно остыло, немного подогрейте, вбейте сырое яйцо, хорошо размешайте. Смесь надо выпить за один прием. Если герпес появится снова, то надо повторить еще раз. У сына герпес появился через год. Повторили лечение еще раз, и вот уже 26 лет сын не вспоминает об этом недуге.

А. О. Остапова, Саратовская обл.

Целебную смесь ребёнок пусть заест варёной морковкой

Ребенок сильно кашляет? Есть одно проверенное народное средство, которое действует одинаково эффективно на всех детей, вне зависимости от возраста. Взбейте до однородной массы 1/2 стакана сахара и 1 яичный белок. Затем вылейте смесь в кастрюлю, добавьте 200 г жидкого меда, 200 г сливочного масла и 200 г свежего нутряного сала. На небольшом огне нагревайте смесь, постоянно помешивая, чтобы не пригорела. Доведите до кипения и сразу выключите огонь. Добавьте 1 ст. ложку какао и вновь тщательно перемешайте. Давайте ребенку по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Чтобы улучшить эффект лекарства, после его приема пусть малыш съест небольшую вареную морковку. Но если он не любит морковь, не настаивайте.

И. Розанова, Пермский край

«Садись за уроки!»

Сегодня детям так много задают, что за уроками они сидят до позднего вечера. Как помочь им правильно распределить время?

1. Часто на само выполнение домашнего задания тратится куда меньше времени, чем на попытки усадить ребенка за уроки.
2. Не усаживайте его за письменный стол сразу после школы. Но и не откладывайте занятия на вечер. Учтите: чем позднее ребенок начнет, тем быстрее устанет и тем дольше будет делать упражнения.
3. Правильно оборудуйте рабочее место, чтобы во время занятий ребенку было удобно и ничто его не отвлекало. Младшим школьникам тяжело долго сидеть на одном месте, поэтому каждые полчаса на 5-10 минут делайте перерыв. И хотя бы один день в неделю давайте ребенку полностью отдохнуть от уроков.
4. Наклейте на стол или стены стикеры по количеству заданий, которые надо сделать, и снимайте их по мере выполнения.
5. Если ребенок все равно не справляется с нагрузкой, поговорите с другими родителями. Возможно, стоит вынести этот вопрос на школьное собрание и попросить учителей сократить домашние задания.

В. П. Прилукин, детский психолог

Уроки доброты

■ НЕ БУДЬТЕ С ДЕТЬМИ ЖЕСТОКИ. НЕ БЕЙТЕ И НЕ УНИЖАЙТЕ ИХ. ПОМНИТЕ: АГРЕССИЯ ПОРОЖДАЕТ ОТВЕТНУЮ АГРЕССИЮ.

■ ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ ОТВЕТИТЬ НА ГРУБОСТЬ ВЗРОСЛЫХ, ОН СТАНЕТ ОТЫГРЫВАТЬСЯ НА БОЛЕЕ СЛАБЫХ, НАПРИМЕР НА ЖИВОТНЫХ.

Ю. А. Агапова, психолог

Мамино изобретение — *Полезно знать*

Особые ходунки для детей с ДЦП

У ИЗРАИЛЬТЯНКИ ДЕББИ ЭЛЬНАТАН РЕБЕНОК БОЛЕН ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ.

Материнский инстинкт и материнская любовь помогли музыкальному терапевту придумать ходунки, с помощью которых ее маленький сын Ротем сделал свои первые самостоятельные шаги. Удобное приспособление для ходьбы необходимо не только ее сыну, но и тысячам других детей, страдающих таким же недугом.

Простая страховочная система поддерживает ребенка в вертикальном положении и одновременно крепится ремнями к поясу взрослого. А двойные сандалии позволяют взрослому и ребенку синхронизировать свои шаги, оставляя при этом руки свободными для игр. Ходунки предназначены для обучения самостоятельной ходьбе детей от 3 до 8 лет.

Конструкторы, инженеры, медицинские эксперты трудились над проектом с 2012 года. В течение нескольких месяцев ходунки прошли успешные испытания в 20 семьях, где есть дети с ДЦП. Они смогли сделать не только свои первые шаги, но и гонять мяч вместе со здоровыми сверстниками.

Коварная соска

* Не спешите давать ребенку соску-пустышку. Она способствует формированию неправильного прикуса. Еще лучше — не приучайте его к ней вовсе.
* Постоянное сосание соски приводит к тому, что зубной ряд меняет форму, зубы торчат наружу, нарушается речь. Исправлять эти дефекты приходится довольно долго.
* Давайте соску малышу только тогда, когда он сильно расстроен, чтобы успокоить, и еще когда укладываете спать. Потом обязательно забирайте соску.
* Соска может выручить, если малыш постоянно сосет палец. Но и тогда не разрешайте держать ее во рту все время.

Прошу помощи

Отзовитесь!

Ищу подругу — **Валентину Педченко** (фамилия может быть другой), которая проживала с бывшем мужем Николаем Ивановичем Педченко в Батайске. После развода она с дочерью Леной уехала в с. Орловка, Пролетарского района, Ростовской области. Валя, милая, отзовись!

Любовь Николаевна Буднева, Ростовская обл., тел. 8-928-628-47-95

***

Хочу найти двоюродную сестру, с которой не виделись 20 лет. Мне 57 лет, уже 4 года вдова. Живу в селе. Все, что я знаю о сестре: **Роза Михайловна Белоусова (Наумова),** 1940-1943 гг. рождения, живет в Екатеринбурге (Свердловске). Раньше она жила на «Уралмаше», потом переехала куда-то в центр, на Бебеля. У нее есть сын Валерий Анатольевич и сестра Соня. Больше ничего не знаю. Хотелось бы встретиться.

Фаина Захаровна Арефьева, Саратовская обл., тел. 8-960-341-02-53

***

Разыскиваю **Тоню из Чебоксар,** которая работала в театре КДВО (Краснознаменного Дальневосточного военного округа). У нее есть сын Игорь и родственница из Уссурийска. Тоня, отзовись!

Володя, Тяжин, Кемеровская обл., тел. 8-923-378-81-27

ЭТИКЕТ — ЭТО КОГДА ДУМАЕТЕ: «ЧТОБ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ!», А ВСЛУХ ГОВОРИТЕ: «ЗДРАВСТВУЙТЕ».

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ КРАСНЫЙ ПЛОСКИЙ ЛИШАЙ

У меня по телу красные пятнышки разных размеров. Ближе к ночи они начинают сильно зудеть, а днем все нормально. Перепробовала несколько мазей и таблеток, даже курс уколов прошла — болезнь чуть затихнет, но через 1-2 месяца вскакивают новые пятна. Доктор поставила диагноз красный плоский лишай. Как это лечить? Устала бегать по врачам и каждый раз приходить к выводу, что мне никто не поможет.

А. С. Малинина, Кропоткин, Краснодарский край

НА МЕСТЕ УДАЛЁННЫХ РОДИНОК ОСТАЛИСЬ БУГОРКИ

Недавно мне удалили родинки на теле и лице, всего 12 штук. На лице все зажило ровно, хотя их удаляли не так глубоко, как хотелось бы. На этих местах остались темные точки. А вот на теле четыре зажили бугорками. Теперь я переживаю: не опасны ли будут этим бугоркам солнечные лучи? Пока зима, это не так актуально. Но потом? Кто удалял родинки, откликнитесь! Расскажите, были ли какие-то осложнения после операции? Как ухаживаете за обработанными местами?

О. Д. Любецкая, Архангельск

КТО ВЫЛЕЧИЛ ХРОНИЧЕСКИЙ УРЕТРИТ?

Буду благодарна за любые советы. Страдаю 3 года с рецидивами раз в несколько месяцев (всегда после полового акта). Общее здоровье в норме. Показатели гинекологической флоры в норме. Не знаю, откуда такое берется!..

Д. Т. Ишанова, Воронеж

КАК ПОДДЕРЖАТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ?

В жизни много стрессов. Бывает, не успеешь оправиться от одного, а на пороге следующий: уходят близкие, работа требует чего-то большего, выспаться толком некогда, постоянно в шуме и спешке, накапливается усталость... За физическим здоровьем мы привыкли и знаем как следить, а вот о психическом говорить не принято. Но ведь у всех есть предел. Кто знает, как заботиться о душевном здоровье? Читал, что некоторые бабушки на ночь вдыхают валерьянку, кто-то принимает ее в таблетках, кто-то пьет чай из ромашки. Поделитесь, как вы поддерживаете нервы?

Л. Ю. Шаламов, Костромская обл.

ОТКУДА ВЗЯЛСЯ ОПИСТОРХОЗ? Я НЕ ЕМ РЫБУ!

Анализ крови на описторхоз показал положительный результат. По рассказам знакомых, вылечиться тяжело, лучше для этого лечь в больницу. Очень болит область солнечного сплетения, часто тошнит, дует живот, стул странный. Но ведь я не ем речную рыбу! Откуда взялась эта гадость? Кто лечил, откликнитесь! Расскажите, как это делали. Помогут ли мне травы?

П. И. Потришева, Новосибирск

КАК ПОЛЕЧИТЬСЯ ЗОЛОТЫМ УСОМ?

Наслышан о пользе золотого уса и о том, какие болезни он лечит. Купил его на рынке, но не знаю, как использовать. У меня целый букет болячек: высокое давление, проблемы с памятью и болят суставы. Может, кто-нибудь подскажет, как делать домашние лекарства из этого растения?

Б. И. Голиков, Алтайский край

УШИБЛЕННЫЙ ПАЛЕЦ ПОСТОЯННО ПУЛЬСИРУЕТ

Уронил на палец ноги бревно, под ногтем сразу же образовалось пятно синего цвета. Палец не опух, но первую ночь боли были ужасные, спать не мог. Пробовал стерильной иглой сделать в ногте дырочку, чтобы кровь выпустить — никакого результата. Хожу теперь с дыркой в ногте и с синяком. Не могу наступать на эту ногу, хромаю, под ногтем пульсирует. Может, какой-нибудь компресс поможет хотя бы боль снять?

И. И. Глушков, вопрос с сайта

Ведь я не виноват, что всё так произошло!

АЙБОЛИТ

Я беженец из Абхазии, где жил до войны. Работал сварщиком: строил дороги, проводил воду... В 1983 году получил квартиру, но война все перечеркнула. Все имущество, машину украли. В Новороссийске получил статус беженца, но так как родом с Кубани, мама прописала нас в квартире моего брата. Когда все улеглось, хотел вернуться, но мне отказали. Документы утеряны. Суд разрешил жить в Абхазии только 10 лет. А вот в Чечне всем, кто после войны захотел вернуться на родину, без всяких судов дали документы и жилье. Может, кто-то сможет нас с женой приютить? В 64 года мне нет места ни в России, ни в Абхазии. Но ведь я не виноват, что все так произошло! Всю жизнь отдал этой стране, а теперь бомж. Мать умерла, в ее доме живет брат, а я с женой вынужден снимать квартиру.

В. И. Козоброд, пос. Советский, Ейский р-н, Краснодарский край, 353671

НЕ ХВАТАЕТ СЛЮНЫ...

Меня в последний месяц стала мучить ужасная сухость во рту, а потом еще и в носу. Это не жажда, а как будто нехватка слюны. Простуды нет, гайморита и тонзиллита тоже. Точно не диабет, проверилась. У кого-нибудь было похожее? Поделитесь опытом!

Н. Г. Бажанова, Башкортостан

ПУЗЫРЁК С КРОВЬЮ НЕ УМЕНЬШАЕТСЯ...

На шее у меня давно красовалась капиллярная звездочка, к которой я успела привыкнуть. Но недавно в центре ее надулся пузырек с кровью. Проткнула его иголкой, и вышло много крови (больше, чем ожидала). Что странно — он не уменьшился, через некоторое время наполнился кровью заново! Насколько это серьезно? У бабушки и прабабушки был страшный варикоз. Может, это сигнал для меня?

Л. Ю. Игнатенко, Кировская обл.

ПОСЛЕ ОТРАВЛЕНИЯ РЕЗКО ПОХУДЕЛА

Многие женщины жалуются на избыточный вес, а я наоборот. Недавно из-за серьезного отравления резко похудела. Страшно на весы вставать! Это нездоровая худоба. Дорогие женщины, кто сталкивался с такой проблемой? Как грамотно и без вреда для здоровья вернуть вес?

Е. Н. Бесскорбная, Рязань

ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА БОЛИТ ГОЛОВА

У меня от остеохондроза руки немеют и болит голова. Массаж дает временный эффект, а костоправов я побаиваюсь: вдруг какой-нибудь самоучка меня калекой сделает? Слышала, упражнениями можно вылечить спину. Кто знает эти упражнения? Может, еще что-нибудь посоветуете?

Р. И. Харитонова, Ижевск

У МАЛЫША ПРОБКА В УШКЕ

Когда тихо с ним говорим, сынок нас не слышит. Лор сказала, что в ушке серная пробка, уже второй раз доставали. Почему это стало закономерностью? Ушки чистим регулярно.

М. С. Косовцова, Красноярский край

ПРЫЩИ ВСКОЧИЛИ ИЗ-ЗА ГАСТРИТА?

У племянника примерно полгода назад стали появляться огромные прыщи на плечах, шее и спине до лопаток. Таких больших проблем с кожей никогда не было. Пару месяцев назад еще и огромные фурункулы стали вскакивать. Может, это из-за гастрита? Он даже в больнице с ним лежал. Читала, что пищеварительные заболевания могут быть причиной кожных проблем. Может ли это как-то влиять? Возможности обратиться к дерматологу нет. Подскажите какую-нибудь домашнюю мазь или другое средство.

А. С. Котлыкаева, Татарстан

У ВНУКА ЯЗВА ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Внуку 23 года. Два года назад у него диагностировали язву двенадцатиперстной кишки. Часто бывают обострения. Он регулярно лечится в стационаре. Выявили бактерию хеликобактер пилори. Врач сказал, что от нее избавиться почти невозможно. Прошу совета. Может, все же можно как-то вылечиться? Внук придерживается диеты, не пьет, не курит, не ест острого и соленого.

Н. Г. Гусева, Таганрог

***

Как избавиться от изжоги? Таблетки почти не помогают. Слышала, надо есть поменьше жирного или кислого, но и диета не спасает от неприятных ощущений. Подскажите какое-нибудь народное средство!

Б. Ю. Маргоева, Тюменская обл.

***

Дочери 13 лет, и она ест мел. Говорит, что просто хочется. Грызет его ровно год! Я слышала, что с беременными такое бывает, но это не наш случай. Неужели ребенку не хватает кальция? Может, пройдет само собой?

В. С. Трофимова, Ангарск

***

Беспокоит деликатная проблема: стоит мне немного понервничать, как сразу начинается бурление и боль внизу живота, срочно нужно бежать в туалет. Нужно постараться, чтобы не опозориться... Помогите! Эти приступы отравляют мне жизнь. Как справиться с ними?

Тамара, вопрос с сайта

Из-за коронок кровоточат дёсны, мучает пародонтит и неприятно пахнет изо рта

АЙБОЛИТ

Так получилось, что к 38 годам у меня большая часть зубов под коронками. О последствиях никто из врачей не говорил, хотя предупредить было о чем: десны под умерщвленными зубами опускаются и кровоточат, изо рта неприятно пахнет, развился пародонтит и пародонтоз, к которым у меня без того наследственная предрасположенность. Соблюдаю гигиену, чищу зубы 2 раза в день, полощу... Зловоние появляется примерно через 1-2 часа после еды. Видимо, микрофлора нарушена. Когда брызгаю спреями или использую специальные ополаскиватели, становится только хуже: эффект на полчаса, а десны потом еще больше зудят. Страшно комплексую — стараюсь при разговоре не приближаться близко к лицу собеседника, не лезу ни к кому целоваться и вообще утром первым делом пулей лечу чистить зубы или начинаю что-нибудь жевать. Приходится всегда иметь при себе освежающие конфетки или жвачки. Знаю про запах, как могу маскирую его, но когда многие стали деликатно намекать на проблему, я отчаялась... Личная жизнь не складывается, боюсь, что никогда не выйду замуж. Знакомиться с мужчинами стесняюсь. Неужели мне не суждено с такой проблемой создать семью и нормально общаться с людьми? К пародонтологу ходила — только деньги выкачал. Может, какой-нибудь травяной отвар или настой мне поможет? Слышала, что кора дуба помогает от неприятных запахов, но как ее заваривать? Буду рада любому совету!

Без подписи, Тверская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Брата измучил псориаз...

АЙБОЛИТ

Брату 36 лет, и он уже несколько лет болеет псориазом. Врачи говорят, что это либо наследственное, либо приобретенное на нервной почве. Помогала ему одна знакомая травница, делала сборы, мазь на травах, настойку. Но, к сожалению, ее уже нет в живых, а болезнь прогрессирует, особенно летом.

Это заболевание доставляет брату очень много неудобств, он стесняется раздеваться на людях. По работе ему приходится постоянно мотаться по командировкам, а эта болячка доставляет много неудобств и проблем. Перепробовали кучу рецептов: находили их в Интернете, газетах и журналах о народной медицине. На какое-то время болезнь затихает, но потом все возвращается на круги своя... Может, откликнется на наше письмо кто-нибудь из опытных травников, которые знают, как лечить коварный псориаз?! Будем ждать отклики на страницах «Айболита».

Ф. С. Шадрова, Владивосток

Спешим помочь

60 МЕТРОВ — НЕ ВЫСОТА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

Для Светланы из Краснодара, автора письма «Не опасно ли гипертонику жить выше 10-го этажа?» («Айболит» №25 за 2014 г.).

Я гипертоник со стажем и вот уже много лет живу на 16-м этаже. 60 метров — это не та высота, которая может навредить при высоком или скачущем давлении. А мужа обязательно уговорите сходить к врачу. С давлением шутки плохи!

П. Ю. Зорина, ответ с сайта

Ушиблись? Приложите пропущенный через мясорубку топинамбур, прикройте целлофаном и зафиксируйте.

ПЯТЫЙ ГОД БОРЮСЬ С ПАРАПРОКТИТОМ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Для Михаила из Самары, автора письма «Парапроктит не лечится?» («Айболит» №16 за 2014 г.).

Однажды я перенесла операцию по поводу парапроктита. Все бы ничего, но через какое-то время проблема появилась вновь. К сожалению, врачи рассматривают только оперативное вмешательство. Я, слава богу, уже 5-й год обхожусь без него. Во-первых, больше не принимаю теплые и горячие ванны, только чуть теплый душ. Если чувствую, что начинается обострение, спасаюсь тампоном, смоченным «Мирамистином» (продается в аптеке) — прикладываю его к больному месту на ночь. За 2-3 процедуры воспаление снимается, а затем 1-2 раза прикладываю тампон с мазью «Левомеколь». Попробуйте эти простые и эффективные способы лечения. Знакомая, которая поделилась со мной этими рецептами, уже седьмой год обходится без операции.

Татьяна, Кемеровская обл.

ОТ ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА — МЕДОВЫЕ ПОЛОСКАНИЯ

Для О. Т. Светличенко из Саратовской обл., автора письма «Много лет болею хроническим тонзиллитом» («Айболит» №23 за 2014 г.).

Чтобы справиться с хроническим тонзиллитом, смешайте стакан меда с 1/2 стакана сока лимона, доведите до кипения и полощите горло слегка остывшей смесью. Также принимайте ее теплой каждые 5 минут по 1 чайн. ложке. Или используйте теплый травяной настой: измельчите и смешайте по 1 ст. ложке сухого чистотела и ромашки, залейте стаканом кипятка, подержите 15 минут на водяной бане, остудите, процедите и полощите 5-6 раз в день.

Полезен при тонзиллите также настой подорожника. Залейте 4-5 измельченных сухих листьев растения стаканом кипятка, настаивайте в течение 30 минут, процедите, добавьте 1 чайн. ложку меда и каждый час полощите горло.

В. С. Паренкова, Кировская обл.

***

Для Ольги из Ставрополя, автора письма «Вырезали сучье вымя, но растет новое!» («Айболит» №19 за 2014 г.).

Летом от сучьего вымени помогает такое лечение. Утром натощак надо съесть 1 стакан свежей черной смородины, после чего сразу же погреть подмышку на солнце в течение 30 минут (или больше!). Курс лечения — 3-4 дня.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

Чайный гриб очистит зубы от тёмного налёта, оздоровит кожу и укрепит иммунитет

Для Г. Н. Рязановой из Архангельской обл., автора письма «Кто лечился чайным грибом?» («Айболит» №20 за 2014 г.).

В нашей семье все приучены пить настой чайного гриба. Постоянное его употребление помогает организму бороться с вирусами. Подскажу несколько народных рецептов с чайным грибом.

* Чайный гриб полезен для зубов — он очищает их от темного налета. Для этого каждый раз, почистив зубы, 1-2 минуты полощите рот настоем.

* Этот напиток — хорошая профилактика полиартрита и простуды. Принимайте настой по 1 стакану 3 раза в день перед едой или через 2-3 часа после еды.

* Если появился простудный насморк, 2 раза в день смачивайте в настое чайного гриба ватные тампоны и вводите их в каждую ноздрю на 10 минут. Насморк быстро пройдет.

* Горло перестанет болеть, если как можно чаще полоскать его теплым настоем чайного гриба.

* Чтобы избавиться от себореи, разделите волосы на пряди, обильно смочите кожу головы настоем чайного гриба. Через 30 минут вымойте голову как обычно. Делайте такую процедуру регулярно. Вскоре исчезнет перхоть, а волосы станут блестящими и шелковистыми.

* Чайный гриб справится с ожогом. Как только обожглись, сразу приложите к больному месту кусочек гриба. Меняйте его по мере высыхания.

* Чайный гриб поможет избавиться от грибка. Срезанные пластины накладывайте вечером перед сном на пораженные ногти, укутайте пальцы целлофаном, забинтуйте и оставьте компресс на ночь. Утром снимите и вымойте руки и ноги в теплой воде. Делайте такой компресс через день. После 7-10 процедур ногти очищаются.

* При потливости ног делайте ежедневные ванночки с настоем.

* Гриб очень полезен детям, мои внуки его пьют вместо газированной воды и кваса.

О. Т. Атаганова, Иркутск

При частом мочеиспускании выручат лекарства из молодых вишнёвых веточек

Для З. И. Илюшиной из Рязанской обл., автора письма «Из-за стресса пострадал мочевой пузырь» («Айболит» №24 за 2014 г.).

При частом мочеиспускании поможет отвар молодых вишневых веточек (которым не больше года). Для лечения порежьте их кусочками длиной 3-4 см, засыпьте 2 ст. ложки в эмалированную кастрюлю, залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и кипятите на слабом огне 15 минут. Полученный отвар разделите на 4 части и выпейте в течение дня перед едой. Курс лечения — 2 месяца.

Также делайте ванночки с настоем. Горсть вишневых веточек залейте утром 1 л кипятка и оставьте настаиваться. Вечером вылейте настой в таз, добавьте горячей воды из чайника, поставьте таз в ванну и сядьте в него. Ноги подставьте под струю с горячей водой и парьтесь так 20-30 минут. Лечитесь так каждый вечер до выздоровления. Этот рецепт также выручит тех, кого беспокоит цистит.

От частого мочеиспускания также избавит молодая кора осины. Ее лучше всего собрать весной, когда она бледно-зеленого цвета, и просушить. Залейте 1 ст. ложку высушенной измельченной коры 2 стаканами кипятка и держите на водяной бане 30 минут. Отвар процедите, долейте кипятком до начального объема и пейте по 2 ст. ложки 4 раза в день во время еды.

Л. Ю. Свистухина, Саратов

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

НАСТОЯЩИЙ РУССКИЙ МОРОЗ — КОГДА ЛОМАЕШЬ ТРУСЫ, СНИМАЯ ИХ С БЕЛЬЕВОЙ ВЕРЕВКИ.

Чтобы кашель усмирить

РАЗОТРИТЕ крупную луковицу в кашицу, смешайте с 2 ст. ложками гусиного жира. Смесь втирайте перед сном в грудь и шею, завяжитесь теплым платком. Утром съешьте 1 ст. ложку этой смеси. Лечитесь так несколько дней.

НАМАЖЬТЕ грудную клетку смесью меда и растопленного нутряного козьего жира, взятых в равных пропорциях. Сверху накройте компрессной бумагой, поверх нее обвяжитесь старым пуховым платком.

ПРОПАЛ голос? Вскипятите 2 л воды, бросьте 400 г любых отрубей, подсластите медом и пейте не очень горячим вместо любой жидкости, пока голос не вернется.

ПРИ сухом кашле пропустите через мясорубку апельсин с кожурой, добавьте 3 ст. ложки сахара, залейте массу 2 стаканами кипятка и варите 10-15 минут. Полученный сироп принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

Крик души — **Такая история**

Пусть пьёт. Может, сдохнет под забором...

АЛКОГОЛИКА БЕСПОЛЕЗНО В ЧЕМ-ТО УБЕЖДАТЬ! ПОКА ОН САМ НЕ ОПУСТИТСЯ НИЖЕ ПЛИНТУСА И НЕ ЗАДУМАЕТСЯ, ТОЛКУ НЕ БУДЕТ.

«АЙБОЛИТ» читаю 9 лет, но пишу впервые — накипело! Муж с первых дней семейной жизни начал пить, часто не ночевал дома. Свекровь измывалась, хотя я была симпатичная, трудолюбивая. Родился сынок, через 15 лет второй. Уже жили отдельно от свекрови: я получила квартиру. Муж как пил, так и пьет. И кодировали его, и к экстрасенсу возили. Не пил 4 года, и опять запой. Сын уходил в армию, а наш папа приполз домой и обещал, что это в последний раз. Но на другой день опять запил: начал в понедельник, а закончил в пятницу. На работу ходит — там все алкоголики, да еще и дача недалеко, он повадился там ночевать, водит с собой алкашей... Как-то 5 дней не ночевал дома, поехала на дачу его искать, а там бордель, вся моя кровать измята. Что думать?

Мне 56 лет, мужу 59. Говорю: «Не пора ли остановиться?» У меня на нервной почве сто болячек, II группа инвалидности, а муж все веселится. Совета или помощи от него не прошу — бесполезно. Дома ничего не делает, а в выходные отсыпается и отъедается перед телевизором. Сыновья его ненавидят, хотя они у меня выросли хорошие, порядочные. Я сама его ненавижу! Живем в одной квартире, женаты 39 лет, а все терплю. И веником брызгала углы в доме, зарывала веник в компостную яму, и фото ставила в цветы, читая молитву, и сонного брызгала святой водой, и к ведунам ездила... Что только не сделаешь для родного человека, но все бесполезно.

Знакомая посоветовала один известный препарат в капсулах. Сначала давала мужу без его ведома. Но он в 12 часов дня пришел с работы домой пьяный и говорит: «Я умираю!» Конечно испугалась, что так помереть может. Отхаживала, давление упало, лицо красное... Прекратила лечение. Говорю: «Вот ты видный, здоровый, еще жизнь впереди. Давай полечимся или разведемся». Хотя за столько лет убедилась — развода муж не боится. Но он согласился. Закупила это лекарство сразу на курс лечения, дала самому прочитать жесткую инструкцию. Но прекратили лечение, как только у мужа по всему телу пошла сыпь. Потом она начала лопаться, все покрылось коркой... То ли аллергия, то ли организм сильно отравлен водкой. Врача не вызвали — супругу было стыдно. Хотя по пьянке такие вещи творит — мама не горюй! Становится очень агрессивный, злой, а начнет говорить — орет на всю квартиру. Сколько мне причинил боли! Но я молчу, терплю, не выношу сор из избы. Многие говорят, что у нас хорошая семья. Да я плачу день и ночь, мне стыдно! А кто мужа видит? Уходит рано, приползает поздно или вообще по несколько дней не бывает дома. А когда трезвый, сидим по своим углам: я не выхожу из кухни, сын на работе, муж перед телевизором. На работе у него все алкаши, и как тут не пить, если все пьют?

P. S. Милые женщины, алкоголика бесполезно в чем-то убеждать! Пока он сам не опустится ниже плинтуса и не задумается, толка не будет. А есть такие, которые опустились ниже черты, но все равно не задумываются над жизнью. Так и погибают. По-моему, нет смысла пытаться их лечить. Пробуйте, экспериментируйте, а я умываю руки. Мои эксперименты окончены — махнула на него рукой. Что будет, то будет. Ненавижу его! Пусть пьет, может, сдохнет где-нибудь под забором, как собака.

Людмила Павловна, Волгоград

Овощной погребок

Голубцы с фасолью и чесноком

1 небольшой кочан капусты, 2 стакана фасоли, 5 луковиц, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана растительного масла, соль, перец по вкусу, капустный рассол.

Фасоль предварительно замочите в воде на 3-4 часа, отварите, остудите и пропустите через мясорубку. Лук нарежьте полукольцами и спассеруйте на растительном масле. Добавьте фасолевое пюре, посолите, поперчите, перемешайте. Разберите кочан на отдельные листья, разложите фасолевый фарш, сформируйте голубцы, уложите в кастрюлю, залейте капустным рассолом, разведенным пополам водой так, чтобы голубцы были покрыты жидкостью. Тушите на слабом огне 25-30 минут. Подавайте к столу, посыпав толченым чесноком.

О. Ю. Венидиктова, Орша

Запечённый картофель «Серпантин»

6 картофелин, 2 помидора, 2 луковицы, зелень петрушки, листья салата, растительное масло, соль, перец. Для зеленого соуса: 3 дольки чеснока, базилик, петрушка, растительное масло, соль, перец.

Картофель очистите, нарежьте ломтиками толщиной 5-7 мм. Помидоры нарежьте кружками толщиной 5 мм. Лук очистите и нарежьте кольцами. Приготовьте соус: смешайте порубленную зелень, измельченный чеснок, добавьте немного растительного масла, соль и перец. Противень смажьте маслом и выложите кружки картофеля, каждый кружок смажьте соусом. Сверху положите кружки помидоров, а на помидоры выложите несколько колец лука. Картофель слегка посолите, поперчите и сбрызните растительным маслом. Запекайте 20-25 минут в разогретой духовке до 200°С. Готовое блюдо выложите на листья салата и украсьте свежей зеленью.

А. Ф. Скрябина, Н. Новгород

Зимний салат «Витаминка»

По 2 вареные свеклы и моркови, по 100 г чернослива и кураги, 2 плавленых сырка, майонез, 2 дольки чеснока. Сырки натрите на крупной терке, морковь и свеклу — на средней. Курагу и чернослив залейте кипятком, мелко порежьте. Сырки смешайте с майонезом, добавьте измельченный чеснок. В свеклу положите чернослив, а в морковь — курагу. Вокруг сырной массы уложите свекольную, затем морковную. Поставьте салат в холодильник на 2 часа.

Антонина Сергеевна, Орел

ЖЕНЩИНЫ, ИМЕЮЩИЕ ЛИШНИЙ ВЕС, ЖИВУТ ДОЛЬШЕ МУЖЧИН... ОБРАТИВШИХ НА ЭТО ВНИМАНИЕ.

На скорую руку

● **Жульен из крабового мяса.** По 200 г крабового мяса и сливок, 4 ломтика сыра, 4 чайн. ложки сметаны, черный перец, соль. Палочки нарежьте соломкой, выложите в кокотницы. Сливки с перцем и солью слегка подогрейте, залейте в кокотницы. На каждую порцию положите сыр, затем сметану и выпекайте в духовке.

● **Гуляш из тыквы.** 1 кг тыквы, 1 луковица, 1 перец, 6 ст. ложек растительного масла, соль, перец — по вкусу. Потушите лук и перец. Тыкву нарежьте кубиками, положите в лук и перец, посолите и тушите, пока она не станет мягкой. Можно добавить стакан риса.

● **Сырные палочки.** 500 г сыра, 200 г муки, 1/3 стакана молока, 100 г панировочных сухарей, 2-3 яйца, растительное масло для жарки, перец, соль. Нарежьте сыр брусочками (1,5 см толщиной и 5 см длиной). Яйца взбейте со специями, добавьте муку и молоко. Обмакните брусочки в яичный кляр, затем в сухари. Выкладывайте в раскаленное масло и жарьте до румяной корочки.

На каждый день

ОТКРЫТЫЕ консервы перекладывайте в стеклянную или пластиковую плотно закрывающуюся посуду, чтобы сохранить их вкус.

ГОТОВУЮ еду остужайте, прежде чем класть в холодильник: температурный шок вреден и еде, и технике.

ЧТОБЫ песочное тесто не прилипало к рукам и легче раскатывалось, перед выпеканием положите его в холодильник на 30 минут.

СОЛЕНЫЕ огурцы оказались полыми? Приготовьте икру: натрите их на крупной терке, добавьте лук и чеснок, растительное масло, посыпьте красным перцем и перемешайте.

ШОКОЛАДНАЯ глазурь будет гладкой и блестящей, если покрытую ею выпечку на короткое время поставить в слегка нагретую духовку.

ОТРЕЗАННЫЕ лимоны и надкушенные яблоки плотно заворачивайте в пищевую пленку, иначе они высохнут.

Печём хачапури на сковороде

Для теста: 3 стакана муки (из них 1 стакан на подсыпку), 1 стакан кефира, 1 яйцо, 1 чайн. ложка соли, 1 чайн. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки соды (не гасить), 1 ст. ложка растительного масла, сливочное масло для смазывания хачапури. **Для начинки:** 300 г сулугуни или твердого сыра, 1 яйцо, 1 крупный зубчик чеснока, зелень.

Просейте 2 стакана муки (оставшийся стакан муки оставьте для подсыпки). Положите в муку соду и перемешайте. В кефир добавьте яйцо, сахар, соль и масло и перемешайте. Муку засыпьте в кефирную смесь и замесите мягкое тесто. Накройте тесто салфеткой и пусть постоит, пока будете делать начинку. Сыр натрите на крупной терке, чеснок — на мелкой, добавьте нарезанную зелень, яйцо и перемешайте. Из теста сделайте колбаску и нарежьте ее на 10 частей. Мягкое тесто липнет к рукам, поэтому просто хорошо обваляйте его в муке перед разделкой. Начинку разделите тоже на 10 частей. Раскатайте кружок теста в небольшую лепешку, положите начинку, залепите, слегка подтягивая края лепешки к середине. У вас должна получиться «торбочка» с начинкой внутри. Переверните «торбочку» швом вниз, чуть-чуть расплющьте рукой и раскатайте. Затем еще раз переверните и снова раскатайте. Вы получите довольно тонкую лепешку. Поставьте сковороду с толстым дном на плиту, положите хачапури на горячую сковороду и выпекайте без масла до золотистого цвета. Для лучшего пропекания накройте сковороду крышкой, когда обжариваете одну из сторон. Снимите хачапури со сковороды и обильно смажьте сливочным маслом.

Из фарша

Зразы из тыквы. 1 тыква средних размеров, 1/2 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 2 яйца, 400 г мясного фарша, 1 луковица, соль, растительное масло, панировочные сухари. Тыкву очистите от кожуры и семечек. Мякоть натрите на терке, посолите. Выложите в сковороду с нагретым растительным маслом и тушите на среднем огне до готовности. Влейте молоко и всыпьте манную крупу, хорошо размешивая, чтобы не было комков. Когда манка будет готова, снимите с огня и дайте остыть. Обжарьте нарезанный лук и фарш. К остывшей тыкве добавьте взбитые яйца и хорошо перемешайте. Сформуйте котлеты, в центр выложите обжаренный фарш. Обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле.

Жареный люля-кебаб. 500 г баранины, 2 луковицы, 20 г курдючного сала, несколько веточек розмарина, соль, черный молотый перец, растительное масло. Пропустите баранину и сало через мясорубку, добавьте лук и второй раз прокрутите. Вымесите фарш, добавляя приправы, посолите и поставьте на полчаса в холодильник. Сформуйте из фарша колбаски длиной 10-15 см и обжарьте. Подавайте с розмарином.

Пригодится

ЧТОБЫ ПОЧИСТИТЬ КАРТОШКУ В МУНДИРЕ БЕЗ ХЛОПОТ, НА СЫРОЙ ВЫМЫТОЙ КАРТОФЕЛИНЕ СДЕЛАЙТЕ НОЖОМ КРУГОВОЙ НАДРЕЗ. ВАРИТЕ ДО ГОТОВНОСТИ, А ЗАТЕМ ОПУСТИТЕ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ. А ДАЛЬШЕ ДЕЛО ТЕХНИКИ — КАРТОФЕЛИНА ОЧИЩАЕТСЯ ОДНИМ ДВИЖЕНИЕМ.

Хи-хи-с!

■ ЖЕНСКИЕ РАСХОДЫ: ТРАНСПОРТ — 40 РУБЛЕЙ, ГАЗЕТА — 15 РУБЛЕЙ, НЕ ПОМНЮ КУДА — 5560 РУБЛЕЙ.

■ ТОЛЬКО НАЧИНАЕШЬ ПРОКЛАДЫВАТЬ ПУТЬ К МУЖЧИНЕ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК... А ТАМ УЖЕ СИДИТ КАКАЯ-ТО ЯЗВА!

Аппетитно! — *Из птицы*

Гусь на столе

ЗАПЕЧЕННАЯ ГРУДКА В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

2 гусиные грудки с кожей (без кости), соль, молотый черный перец, 2 чайн. ложки сушеного розмарина, 1 крупная луковица, 2 моркови, 200 г черешкового сельдерея, 1 л куриного бульона, 2/3 стакана апельсинового сока, 2-3 ст. ложки апельсинового ликера, 2 ст. ложки муки.

Овощи очистите и мелко нарежьте. Грудку натрите солью, молотым черным перцем и розмарином. Выложите в сотейник кожей вниз, влейте небольшое количество воды и тушите в духовке 15 минут при 200°С. Убавьте температуру до 150°С и готовьте грудку еще 55 минут, поливая ее образовавшимся соком. Затем переверните, влейте бульон, добавьте овощи и тушите 30 минут. Чтобы кожица была хрустящей, смажьте ее соленой водой и запекайте грудку под грилем 3-4 минуты. Соус, образовавшийся при приготовлении грудки, протрите через сито, добавьте апельсиновый сок и ликер, муку и приправьте.

АССОРТИ СО СВИНИНОЙ И БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

200 г белой фасоли, 50 г копченого сала, 1 чайн. ложка свиного жира, 250 г свинины, 1 пучок петрушки, 1 морковь, по 2 луковицы и зубчика чеснока, 5 помидоров, 2 бутончика гвоздики, 1 лавровый лист, 4 гусиные ножки (по 250 г), соль, черный молотый перец.

Фасоль замочите на ночь в холодной воде. Ножки натрите солью и перцем. Помидоры нарежьте ломтиками, сало — кубиками, свинину — кусочками. Петрушку, морковь, лук и чеснок мелко порубите. Сало обжарьте на свином жире и переложите в другую посуду. На той же сковороде поочередно обжарьте свинину и овощи. Все смешайте, добавьте фасоль и помидоры, посолите, поперчите, всыпьте пряности. Влейте воду, сверху выложите гусиные ножки и готовьте в духовке под крышкой 2 часа при 200°С. Снимите крышку и оставьте в духовке еще на 30 минут.

СОЧНАЯ НОЖКА В КРАСНОМ ВИНЕ

По 2 моркови и луковицы, 1 среднее яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, 4 гусиные ножки (по 325 г), соль, перец, 3 веточки тимьяна, 2-3 лавровых листа, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан красного сухого вина, 750 мл куриного или овощного бульона, 2 ст. ложки муки.

Гусиные ножки посолите, поперчите и обжаривайте на половине горячего растительного масла 6 минут. Выложите, жир слейте. Лук очистите и порубите. Морковь и яблоко очистите и нарежьте кубиками, добавьте тимьян и лавровый лист и обжаривайте на оставшемся растительном масле в течение 5 минут. Добавьте томатную пасту и вино и слегка уварите соус. Гусиные ножки залейте бульоном и тушите в духовке без крышки 1 час 20 минут при 190°С. Ножки выложите, а соус, образовавшийся при приготовлении ножек, доведите до кипения, добавьте муку и приправьте.

Обедаем дома

СУП НА БАРАНЬЕЙ НОГЕ

500 г баранины на кости, 2 луковицы, 3 яйца, 1 морковь, 4 картофелины, 2 ст. ложки винного уксуса, 20 г сливочного масла, пучок кинзы, соль, перец черный молотый.

Нашинкуйте лук и обжарьте на сливочном масле. Нарежьте баранину небольшими кусочками, добавьте к луку и тушите 15 минут. Залейте смесь холодной водой (1 л), выложите нарезанные крупными кусками морковь, картофель и варите 2,5 часа. Затем посолите, поперчите и добавьте рубленую кинзу. Взбейте яйца с уксусом и влейте в суп, непрерывно помешивая. Доведите до кипения и снимите с огня.

СОЧНАЯ ГОВЯДИНА В СЛОЁНОМ ТЕСТЕ

0,7 кг говяжьего филе удлиненной формы, 500 г слоеного теста, 1 большая луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, соль, перец по вкусу, 1 яйцо, растительное масло, зелень петрушки, вареная морковь.

Отрежьте часть мяса (200 г) и нарежьте его большими кусками. Морковь, лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. Добавьте к мясу и пропустите дважды через мясорубку. Посолите, поперчите. Остальное мясо обжарьте на сильном огне до румяной корочки. Тесто раскатайте в 2 прямоугольника. На середине одного распределите часть фарша по размеру филе. Сверху выложите кусок мяса и смажьте его со всех сторон фаршем. Заверните в пласт теста, края смажьте взбитым яйцом. Сверху выложите второй пласт, подверните края, смажьте яйцом и запеките.

САЛАТ «ЦВЕТОЧНАЯ ПОЛЯНА»

3 отварные картофелины, 1/2 банки горошка, 3 соленых огурца, 200 г копченой колбасы, 1 луковица, майонез по вкусу. Для блинов: 4 яйца, 1 ст. ложка муки, специи по вкусу. Для соуса: 2 плавленых сырка, майонез, укроп и чеснок по вкусу.

Взбейте яйца с мукой, посолите, поперчите и испеките два больших блина. Для соуса смешайте тертые сырки с укропом, чесноком и майонезом. Смажьте смесью оба блина с одной стороны, скрутите 2 рулета, закрепите пищевой пленкой и отправьте в холодильник на 30 минут. Колбасу и лук нарежьте кубиками, смешайте с горошком, заправьте майонезом и тоже уберите в холод. Рулеты нарежьте толщиной в 1 см. Дно и бортики глубокой формы застелите пленкой, затем — блинными кружочками. Натрите крупно картофель и огурцы. Покройте блинный слой 2/3 картофеля, далее — майонезом и огурцами. Оставшееся место заполните салатом и 1/3 картошки. Утрамбуйте, накройте пленкой и поставьте в холодильник. Перед подачей переверните салат на плоское блюдо.

Ну очень вкусно! — *Посытнее*

Рыбный день — четверг

РЫБУ ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬ БЫСТРО: ЕЕ НЕЖНЫЙ БЕЛОК НЕ ЛЮБИТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО НАГРЕВАНИЯ. 10-20 МИНУТ С ЛИХВОЙ ХВАТИТ ДЛЯ ВАРКИ ИЛИ ЗАПЕКАНИЯ.

Заливное из осетровых

500 г осетровой рыбы, 1-1,5 чайн. ложки желатина, 3 стакана бульона.

Подготовленную рыбу отварите в небольшом количестве воды без каких-либо специй. Затем выньте из бульона, охладите, удалите хрящи и нарежьте широкими ломтями. В процеженный бульон добавьте предварительно замоченный в воде желатин и доведите до кипения, непрерывно помешивая. Когда желатин полностью растворится, снимите с огня и охладите до комнатной температуры. Куски рыбы разложите по формочкам или на блюдо так, чтобы потом можно было нарезать на одинаковые прямоугольники. На каждый кусок рыбы красиво уложите вырезанный ломтик отварной моркови, свежий огурец или лимон, кусочки консервированных грибов, листики петрушки и т.д. Каждый ломтик украшения, прежде чем положить на рыбу, обязательно смачивайте в остывающем бульоне. Очень аккуратно залейте рыбу бульоном слоем 1,5 см. Когда он застынет, залейте остальным бульоном до желаемой высоты слоя.

Лучший способ приготовить панировочные сухари — заморозить белый мякиш, а потом натереть его на терке.

Салат «Слоеная семга»

1 банка оливок, по 200 г малосольной семги и майонеза, 4 яйца, 1 апельсин, 1 банка зеленого горошка.

Яйца отварите вкрутую, очистите, отделите желтки от белков и нарежьте отдельно. Очистите апельсин, нарежьте тонкими лепестками. Филе семги нарежьте тонкими пластинами. Из банки с зеленым горошком слейте жидкость. Выложите салат в пиалы слоями, каждый промазывая майонезом: оливки — семга — желтки — белки — апельсин — зеленый горошек. Каждую пиалу (порцию) переверните на отдельную тарелку и снимите пиалу. Украсьте салат по желанию.

Лосось пряного посола

400 г филе лосося, 1 звездочка аниса, 2 ягоды можжевельника, 1 лавровый лист, 1/2 чайн. ложки семян фенхеля, 1,5 ст. ложки крупной соли, 1 ст. ложка сахара, 1 чайн. ложка кориандра, 2 горошины душистого перца, 1 чайн. ложка черного перца горошком.

Для гарнира: 750 г отварного картофеля, по 4 ст. ложки столового и яблочного уксуса, 100 мл бульона, 1 пучок петрушки, 20 г грецких орехов, 50 мл оливкового масла, 20 г тертого сыра.

Рыбу обваляйте в измельченных специях, заверните в пищевую пленку и 2 дня держите под гнетом в холодильнике. Смешайте оба уксуса и бульон, залейте нарезанный ломтиками картофель и на 2 часа поставьте в холодильник. Петрушку и орехи пюрируйте в оливковом масле с сыром. Картофель перемешайте с соусом песто. Рыбу нарежьте тонкими ломтиками и подайте вместе с картофелем в соусе песто.

Готовите селёдку «под шубой»?

Если поливаете ее подсолнечным маслом, а не майонезом, то не просто отдаете дань традиции, но и используете богатый источник витамина Е — сильнейшего антиоксиданта. Масло должно быть нерафинированным. Свекла, лук и морковь тоже содержат антиоксиданты, так что «шуба» для селедки — не просто украшение.

Если печень больна

ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ

2 стакана сваренной фасоли и 500 г отварного картофеля пропустите через мясорубку, добавьте 1 чайн. ложку соли, размешайте. Глубокую сковороду смажьте маслом, присыпьте толчеными сухарями и выложите в нее половину подготовленной смеси. Разровняйте, положите поджаренный лук, накройте остальной массой и, слегка смазав растительным маслом, поставьте в духовку. Для начинки нужно поджарить одну небольшую луковицу на растительном масле с 2 ст. ложками воды под крышкой.

КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ

500 г филе индейки (или готового фарша), 2 перепелиных яйца (или 1 куриное), кусок черствого белого хлеба, соль по вкусу.

В мясорубке приготовьте фарш из мяса индейки, добавьте туда перепелиные яйца, размочите в воде кусок подсушенного белого хлеба, соль по вкусу и все вымешайте. Сформируйте небольшие котлеты и положите на верхний противень пароварки. Время приготовления — 25 минут.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С МОЛОКОМ

1 кг очищенной моркови натрите крупной стружкой. Сложите в кастрюлю для тушения, добавьте 1/2 чайн. ложки соли, 2-3 чайн. ложки сахара, 1/3 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла. Тушите 15-20 минут на среднем огне. Когда морковь будет почти готова, влейте в нее 3/4 стакана горячего молока, доведите смесь до кипения и, энергично помешивая, добавьте 2-3 ст. ложки муки. Продолжая аккуратно помешивать, подождите, пока блюдо загустеет.

В доме малыш

Козинаки из кунжута

По 250 г меда и кунжута, 1 ст. ложка лимонного сока.

Обжарьте кунжут на сухой сковороде до золотистого цвета, помешивая. Мед слегка подогрейте на водяной бане, чтобы он стал жидкий, добавьте лимонный сок. Всыпьте кунжут и перемешайте. Жарьте смесь на среднем огне 10 минут. Как только кунжут начнет коричневеть, выложите массу на противень, выстланный пергаментом, и разровняйте. Накройте пергаментом, раскатайте скалкой и оставьте застывать на 30 минут. Порежьте на кусочки. Это лакомство противопоказано при аллергии на мед.

От редакции. В кунжуте очень много кальция: всего 100-150 г содержат его дневную норму. Из молочных продуктов организм усваивает только 30% кальция, а из растительных — 52%.

Бананы

На десерт

Аппетитные кексы. 3 яйца, 1 щепотка соли, 100 г сливочного масла, 6 ст. ложек сахара, 2 стакана муки, 1/2 пакетика разрыхлителя, 2 банана.

Отделите белки и поставьте в холодильник на 30-40 минут. Масло взбейте с сахаром. Муку просейте с разрыхлителем. К маслу с сахаром добавьте желтки и просеянную муку. Бананы разомните и добавьте в тесто. Белки взбейте с солью и подмешайте к тесту. Выложите в смазанные маслом формочки и выпекайте 25 минут при 180°С. При необходимости за 10 минут до готовности накройте пергаментом, чтобы верх не подгорел.

Блинчики. 6 бананов, 2 яйца, стакан муки, щепотка соли, 1/2 стакана молока, 1,5 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 1 чайн. ложка разрыхлителя, сахар — по вкусу.

Бананы разомните, добавьте соль и сахар. Муку просейте, смешайте с разрыхлителем. Добавьте яйца и половину молока, замесите тесто. Вмешайте остальное молоко и пюре. Выпекайте как обычные блины.

«Всё у нас было... Но мы через это прошли, и никто не подмял под себя другого...»

ЕЛЕНА ЯКОВЛЕВА, актриса:

— Мне кажется, что слово «любовь» звучит как-то пафосно. Тем более, когда за плечами большой стаж совместной жизни. Подобные определения больше подходят для начального, романтического периода, а с годами отношения перерастают во что-то качественно иное. Каждый ведь знает другого как облупленного, и тут уже, помимо любви, получается большой запутанный клубок самых разных чувств, замешанных и на быте, и на ребенке, и на общих привычках, и на невозможности существования порознь. У нас с Валерой все это до такой степени переплелось, что уже не смогу определить словами все те чувства, которые к нему испытываю.

У нас были разные периоды: и когда мы не выносили друг друга, было нетерпение с его стороны, с моей... У Валеры взрывной характер, но он быстро гаснет, как спичка сгорит, и все. А я могу всерьез надуться, долго буду носить в себе обиду. Все у нас было... Но мы через это прошли и поняли, что не сломали друг друга, никто не подмял под себя другого. А после рождения сына вообще ругаться по пустякам стали меньше.

ЧТО ЗА ЛЮДИ ПОШЛИ? СЛЫШАТ КРАЕМ УХА, ВИДЯТ КРАЕМ ГЛАЗА, А ПОТОМ ДОДУМЫВАЮТ ОСТАТКОМ МОЗГА.

На все случаи жизни

* Наберитесь смелости, если хотите что-то изменить. Наберитесь терпения, если что-то изменить невозможно. И будьте мудрыми, чтобы знать, когда нужна смелость, а когда терпение.

* В порыве злости не спешите выяснять отношения. Вообще забудьте, что можете говорить. Выждите время, успокойтесь и обдумайте ситуацию еще раз. Помните: в момент гнева вами движут эмоции, а не разум.

* Все в жизни возвращается: добро — добром, зло — злом. Человек всегда получает столько, сколько отдает. Хотите больше? Отдавайте больше — сил, времени, любви... И все вернется в самый неожиданный момент.

* Золотое правило жизни: не переживайте из-за того, что не в силах изменить. Примите ситуацию такой, какая она есть. Ведь мы не пытаемся изменить погоду, а просто по ней одеваемся.

Для вас, мадам

* Хотите хорошо выглядеть при случайной встрече? Научитесь так выглядеть всегда. Даже вынося мусорное ведро. Войдет в привычку — станет судьбой.

* Слезы — сильное оружие, но применяйте его как можно реже. Постоянно плачущая женщина вызывает не сострадание, а раздражение.

* Не спешите прогонять непонравившегося кавалера. Чем больше мужчин окружает женщину, тем более притягательна она для всех остальных. Подождите. Рано или поздно в этот круг попадет тот, кто нужен.

* Время от времени надо что-то в жизни менять: перчатки, работу... Если с работой и мужем повезло, почаще меняйте перчатки.

* Женщине не стоит с места в карьер декларировать сразу все свои достоинства. Чем больше ее недооценят вначале, тем больше у нее шансов выиграть в итоге.

Инвалид может быть счастливым! Мой ныне покойный муж — яркий тому пример

Для Дмитрия из с. Александровского, Ставропольского края, автора письма «Может ли быть счастливым мужчина-инвалид, который хочет любить и заботиться о ком-то?» (Айболит» №21 за 2014 г.).

Письмо очень тронуло меня. Дорогой Дмитрий, вы можете быть счастливым! В наше время чуть ли не каждый третий человек — инвалид, у каждого свои болячки... Вы молоды, еще все впереди! Не опускайте руки. Чтобы хоть как-то вас поддержать, расскажу о своем ныне покойном супруге.

Мой муж после обморожения в 1973 году остался инвалидом I группы (бессрочно). Он лишился пальцев правой руки и ноги. На левой руке четыре пальца отрезали до половины. Но судьба была к нему благосклонна. В 1975 году, оставшись в 19 лет без родителей, я познакомилась с Володей и вышла за него замуж. У нас трое детей (сын и две дочки) и пятеро внуков. Прожили мы с ним 35 счастливых лет. Конечно, в жизни были и черные полосы, но мы умели прощать друг друга, и в этом немалую роль сыграла крепкая любовь. Так что, уважаемый Дмитрий, не теряйте надежды! Возможно, ваша половинка где-то рядом? Будьте счастливы! Ведь вы имеете на это право!

О. Я. Богданова, Ставропольский край

Спасла малыша

В тот вечер кинолог Олег Грецкий дрессировал в лесу овчарку Лорда.

Вдруг собака засуетилась, начала волноваться и потянула хозяина в кусты. Метров через двести послышался детский плач. Пошли на голос, а там — детская коляска...

Место безлюдное, до ближайшего села километров десять. Шанс, что маленького мальчика отыщут в лесу, да еще и ночью, был равен нулю. Владик больше часа просидел в коляске, пока его не учуял Лорд, и очень озяб. Одет малыш был не по сезону, но, к счастью, не переохладился. Мамашу, бросившую мальчика на верную смерть, нашли быстро. Она объяснила правоохранительным органам, что пошла в лес за шишками, насобирала целый мешок и решила сходить домой за дедом, чтобы тот помог донести груз домой, а где оставила коляску, забыла. Но полиция не поверила в версию женщины — к ним она пришла, когда по селу пошли разговоры. А спаситель Владика каждый день звонит в больницу — волнуется за ребенка. Олег в прошлом — военный летчик. И он говорит, если Владика отправят в приют, он первым встанет в очередь на усыновление.

ДЕТСТВО — ЭТО КОГДА ТЫ НЕ ДУМАЕШЬ О ЧЬЕМ-ТО МНЕНИИ: ОБСЫПАЛ ОБИДЧИКА ПЕСКОМ — И ВСЕ.

Стихи наших читателей

ВЕТЕР

Ветер — давнего
детства кудесник,
Он опять прилетал перед сном
Напевать колыбельную песню
Под моим неумытым окном.
Я блины подала на ужин,
И в семье разногласия нет,
Только ветер отчаянно нужен,
Чтобы петь колыбельную мне.

С БЕДОЙ НИКОГДА НЕ ДРУЖИЛА

Были в жизни моей остановки,
И просилась беда на постой,
Все кружила паходкой неловкой
И сумой потрясала пустой.
Я с бедой никогда не дружила,
Будь то день
или поздняя ночь —
Прогоняла проклятую прочь,
А она все равно подкосила.

ВЫКРАДУ СЧАСТЬЕ

Надену любимое платье,
Украшу сиянием взор:
«Подайте, пожалуйста,
счастье...»
И выкраду счастье, как вор.
И в серую дымку долины
Укутает память моя
Две ягоды спелой малины,
Речушку, холмы, тополя,
И нашу обычную встречу
С коротким названием миг,
И Богом распахнутый вечер,
И птицы восторженный крик.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ОДНО И ТО ЖЕ БЫСТРО НАДОЕДАЕТ. И ТОЛЬКО ХОЛОДИЛЬНИК МОЖНО ОТКРЫВАТЬ И ЗАКРЫВАТЬ БЕСКОНЕЧНО.

Цифры и факты

Германия: без закона о минимальной пенсии

Многие немцы после выхода на пенсию покупают недвижимость на берегах теплых морей и уезжают туда жить, наведываясь в Германию лишь по большим праздникам и к детям-внукам. Целые колонии немецких пенсионеров есть в Испании, на Канарах и в Португалии. Там жить намного дешевле, чем у себя дома. Приличная пенсия позволяет путешествовать, баловать себя обновками и просто радоваться жизни в более бедных, чем Германия, странах.

В стране нет закона о минимальной пенсии. Но ныне работающим немцам такая райская жизнь, как у их родителей, уже не светит. Сегодня уже очевидно, что через 20-50 лет людей трудоспособного возраста будет намного меньше, чем пенсионеров, поэтому ныне работающие граждане, если не хотят бедствовать на склоне лет, должны позаботиться о себе сами.

Немцы уважают порядок, а потому большинство граждан всеми силами стараются обеспечить себе безбедную старость: 60-70% немцев имеют накопления в частных пенсионных фондах, банках и страховых компаниях. К 2030 году немцы будут выходить на пенсию до 67 лет. Сейчас здесь уходят на заслуженный отдых в 65 лет и 3 месяца.

Испанцы живут дольше всех

Испанские пенсионеры живут скромнее, чем немецкие, но и им не стоит жаловаться. Средняя ежемесячная пенсия в стране составляет 850 евро. Вечера пожилые люди любят проводить в барах и ресторанчиках, сидя с бокалом вина, обсуждая последние новости. Седовласых кавалеров за столиками немного: мужья, увы, умирают раньше своих жен. Хотя в целом продолжительность жизни в Испании самая высокая в Европе: в среднем 82,2 года.

И для мужчин, и для женщин возраст выхода на пенсию сегодня 67 лет, а недавно он был 65. Ведутся разговоры, чтобы через 5-10 лет повысить возрастной ценз до 70 лет, а трудовой стаж не менее 37 лет. Причина демографическая: испанцы живут дольше всех в Европе, а рожают меньше всех (1,3 ребенка на одну женщину). В кризисные времена многие пенсионеры содержат своих детей, потерявших работу.

Как там, у них?

Пенсия по-европейски

ПЕНСИЯ — ЭТО БОЛЬНОЙ ВОПРОС НЕ ТОЛЬКО В РОССИИ. КАК ЖИВУТ ПЕНСИОНЕРЫ В ГЕРМАНИИ, ИСПАНИИ И ПОЛЬШЕ?

Польша: ностальгия по СССР

Польша никогда не была богатой страной. Пожилые пани и паны живут скромно, многие искренне ностальгируют по прежним «советским» временам. Минимальная пенсия в Польше 195 евро. Если бы не помощь детей и внуков, многие бы просто не выжили.

Обсудим?

«Жена старше меня на 8 лет»

Я с детства и на всю жизнь запомнил, как мама укоризненно говорила о родственниках, которые женились с большой разницей в возрасте: «Ну не должна жена быть настолько старше мужа!» Хотя жили они душа в душу.

Через много лет я встретил свою женщину. Даже не знаю, красивая ли, стройная, не понял, какого цвета глаза и волосы. Со мной случилось странное: весь мир расплылся и стал фоном, на первом плане осталась она. И так уже три года.

Женщины — коварные создания, умеют выглядеть на целую жизнь моложе. Она сразу стала близкой. Оказалось, что между нами 8 лет разницы — в ее пользу. «Годы — чушь!» — воскликнул я и ломанулся покорять. А когда сделал ей предложение, она ответила: «Я ведь старше». Впервые не посчитал это чушью, потому что любовница и подруга — это одно, жена — вообще отдельная песня. Ей за 30 и есть ребенок, быть которому папой даже не стоит пытаться. Во-первых, есть нормальный родной отец. Во-вторых, какой из меня папа, когда я старше ее дочери на 14 лет?! А то, что у нее девочка, здорово осложнило ситуацию. Неравнодушные спрашивали супругу: «Не боишься, что с годами молодой муж и твоя дочь — того?..»

Она боялась, я бесился. Все по местам расставил именно ребенок. «Хватит уже ссориться и мириться. Живите, что вы как два дурака...» Говорите, ребенок — помеха? Только если вы сами еще в подгузниках — мозгами. Подали заявление в загс.

...Иногда она едко замечала: «Небось бросишь меня, уйдешь к молоденькой». Слава богу, это прошло. Не ощущаю разницы в возрасте, понимаете? Иногда в мужском кругу возникает разговор о том, что меня ждет в дальнейшем, мол, она стремительно постареет, утратит интерес к постели, поэтому меня очарует другая. Это говорят люди, которые женились на ровесницах и девушках помоложе. Через год один развелся — оказалась дурой. Второй пустился в блуд, так как жене «это» было до лампочки. Третьего жена бросила из-за 50-летнего ухажера...

С самого начала решил: если забеременеет, буду рад, а нет — ну и ладно. Хотя, конечно, хочется ребенка. Настаивать не буду, это еще один болезненный «возрастной» момент. Жена тоже высказывается нейтрально, мол, как Бог даст.

Со временем начали появляться страхи у меня. Терзают мысли, что молодое тело — единственное, что могу ей дать. Как ни стараюсь ей соответствовать, она на несколько шагов впереди — умом. Если в очередной раз жена «обставляет» мозгами, неважно себя чувствую.

О таких парах, как мы, говорят разное: что зрелых женщин предпочитают инфантильные мужчины, что молодые мужья — замена позднего ребенка, которого не получилось родить. Молодых мужей называют альфонсами, дармоедами, возрастных жен — дурами, готовыми платить за молодое тело. Да, есть и такие пары, где муж старше жены почти на десятилетие, а беспомощный, словно ребенок, — слабый, капризный, ленивый. Возраст имеет значение, когда речь идет о выносливости, резервах организма. Мозги взрослеют или не взрослеют без привязки к паспортной дате.

Говорят, что зрелые женщины терпеливее. Но я считаю, если темперамент есть, с годами он не исчезает. Жена так же расстраивается и злится, а порой и вовсе превращается в маленькую девочку — я не знаю, кто из нас старше. Рядом со мной не мамочка и не девочка, рядом Женщина.

...Для чего я писал это письмо? Не знаю. Вижу, что пар, подобных нашей, становится все больше. Хочу их поддержать. Помните, бросают всех: и молодых, и глупых. Не оставляют только любимых, умных и понимающих.

С. И. Чернобаев, Кемеровская обл.

Для тех, кому за...

ЖИВИТЕ ВМЕСТЕ ИЛИ РЯДОМ С ПРАВНУКАМИ, ПРАПРАВНУКАМИ И НЕ ЖАЛУЙТЕСЬ, ЧТО ДЕТИ ГРОМКО КРИЧАТ И ЗАДАЮТ МНОГО ВОПРОСОВ. ПОСТОЯННО ТЕРЕБЯ СТАРШИХ, ОНИ НЕ ДАЮТ УГАСАТЬ ДУШЕ И ТЕЛУ.

Ребёнок с предельной серьёзностью, не отрывая глаз от отца, твёрдо повторял одну и ту же фразу

Был я недавно в гостях у друга Сашки, и он мне рассказал про один случай. В субботу вечером устроился он поудобнее перед телевизором на диване, свет в комнате погасил, расслабился, кино смотрит. И вдруг почувствовал пристальный взгляд. Повернул голову — дочурка его, неполных два с половиной года, неслышно подошла и остановилась у изголовья. Улыбнулся дочке. Но ребенок с предельной серьезностью на лице, не отрывая глаз от отца, четко и раздельно говорит: «Покойники, покойники, покойники...»

Друг мой сразу вспотел, волосы зашевелились... А как иначе, если кругом темнота, ребенок значения слова знать не может и явно пребывает в трансе. И снова: «Покойники, покойники, покойники...»

Сашка, сделав над собой усилие, срывающимся голосом позвал с кухни супругу. Жена идет в комнату, включает свет, а он круглыми от ужаса глазами показывает ей на дочку.

Жена глянула на дочку и сказала:

— Ну и чего ты вылупился? Поставь ребенку «Бременских музыкантов», она очень песню разбойников любит: «Пиф-паф, и вы покойники, покойники, покойники...».

Денис У., Волгоград

У меня самый добрый и чуткий муж

Не сказать, чтобы Саша мне особенно нравился. Как-то компанией пришли к нему в гости, засиделись до утра, а потом хозяин вышел во двор нас провожать, захватив с собой батон. Только вышли, как к нам слетелась целая стая голубей. Оказалось, он каждый день кормит голубей, а те безбоязненно берут хлеб прямо из рук. Я посмотрела на него совсем другими глазами! Мы уже год женаты, и у меня самый добрый и чуткий муж.

Нина, Ставропольский край

Знаете ли вы, что...

● Самая большая в мире возрастная разница в семье — 83 года. Эта пара живет в Малайзии. При заключении брака жене было 22 года, мужу — 105 лет.

● По числу людей, доживающих до преклонных лет, лидирует Япония. В настоящее время здесь живет 40 тысяч человек, отметивших свой вековой юбилей. В России, к сожалению, не только долгожителей в разы меньше, но и средняя продолжительность жизни гораздо ниже.

● В России мужчины стареют гораздо быстрее женщин. Например, в 60 лет организм большинства из них старше своего биологического возраста на 5-6 лет. Такой быстрый износ объясняется тем, что они не привыкли себя беречь, любят выпить, вкусно поесть, а с возрастом — полежать на диване животом кверху.

Хи-хи-с!

■ КОНФЕТЫ ДЕЛЯТСЯ НА ДВА ВИДА: ВКУСНЫЕ И «ЭТИ ПУСТЬ ПАПА ЕСТ».

■ ЕСЛИ ФИЛЬМ СМОТРЯТ ДВА РАЗА, ЗНАЧИТ, ИНТЕРЕСНЫЙ. ЕСЛИ ТРИ — ОТЛИЧНЫЙ. А ЕСЛИ СМОТРЯТ БЕСКОНЕЧНО, ТО ЭТО «ИРОНИЯ СУДЬБЫ».

Запах ног – мелочь, а неприятно

Весьма деликатная проблема, которая не дает о себе забыть. Тщательно вымытые стопы уже через полчаса активной ходьбы могут источать неприятный запах, досаждающий не только носителю, но и окружающим. Но не нужно расстраиваться, даже если на данный момент вы уверены, что пробовали все. Это означает лишь одно – вы не испытали действие ЧИСТОСТОПА.

ЧИСТОСТОП – это натуральный гигиенический уход за стопами, который действует по принципу **«нет причины – нет запаха».**

Правильный и первоочередной подход к проблеме запаха – это воздействие на бактериальную среду стоп. Именно так работает ЧИСТОСТОП. Приводя количественные показатели бактериальной флоры к норме, ЧИСТОСТОП не маскирует запах, а устраняет его.

Чистостоп – это комплексные меры по устранению запаха ног

Однако для того чтобы блокировать размножение бактерий и при этом сохранить здоровье кожи самих стоп, нужно особое решение.

Секрет ЧИСТОСТОПА кроется в его составе и сбалансированном действии. Основа средства представлена натуральными компонентами и растениями: *экстракты черного ореха и семян грейпфрута, масло эвкалипта и пачули, кора дуба и чабрец, монарда* и многие другие вещества. В результате применения заметно улучшается состояние кожных покровов и, самое главное, запах попросту не появляется. Можете испытывать!

Антисептическая обработка и длительное противовоспалительное действие, заживление микротравм кожи, борьба с опрелостями, контроль потоотделения и показателей бактериальной флоры – вот комплекс мер, позволяющих полноценно заботиться о ваших стопах и не допускать появления запаха.

ЧИСТОСТОП имеет приятную текстуру и хорошо впитывается. Но самое главное – **на ЧИСТОСТОП можно положиться, зная, что запах ног находится под его контролем.**

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон «горячей линии»: 8-800-333-10-33
(звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной).
www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. Косметическое средство. реклама имеет

Икона святой Великомученицы Варвары

Этой святой молятся об исцелении от тяжких болезней, а также о том, чтобы не умереть внезапно, не успев исповедаться и причаститься.

МОЛИТВА

Святая славная и всехвальная великомученице Христова Варваро! Собрании днесь в храме твоем Божественном люди, раце мощей твоих поклоняющихся и любовию целующии, страдания же твоя мученическая, и в них самаго Страстоположника Христа, давшаго тебе не точию еже в Него веровати, но и еже по Нем страдати, похвалами ублажающе, молим тя, известная желания нашаго ходатаица: моли с нами и о нас умоляемаго от Своего благоутробия Бога да милостиво услышит нас, просящих Его благостыню, и не отставит от нас вся ко спасению и житию нужная прошения, и дарует христианскую кончину живота нашего безболезненну, непостыдну, мирну, Божественных Таин причастну; и всем на всяком месте, во всякой скорби и обстоянии, требующим Его человеколюбия и помощи, великую Свою подаст милость, да благодатию Божиею и твоим теплым предстательством, душею и телом всегда здравии пребывающе, славим дивнаго во святых Своих Бога Израилева, не удаляющаго помощи Своея от нас, всегда, ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.

Публикуется по просьбе В. В. Кравцовой, Ставропольский край

Енот-прачка

У жителя Челябинска Сергея Панасенко живет настоящая мечта холостяка: самка енота, которая с удовольствием стирает своему хозяину носки. Сергей и не думал специально дрессировать свою любимицу Эль: однажды зверюшка по-хозяйски направилась к тазу с водой и принялась за стирку. Владелец домовитого питомца считает, что все дело в природном инстинкте, и запрещать заниматься еноту любимым делом не собирается. Обучить бы животное еще кулинарному мастерству — и можно вообще не жениться.

НЕ УДАЕТСЯ ОТВАДИТЬ ПРОВЕРКУ ПОЖАРНЫХ, СЭС И ДРУГИХ ЗЛЫХ ДУХОВ? ПОМОЖЕТ ЗАГОВОРЕННАЯ ПЯТИТЫСЯЧНАЯ КУПЮРА, ПОЛОЖЕННАЯ ИМ В КАРМАН!

Думай, думай! *За гранью*

Аборт — не гланды вырезать...

Для Анастасии из Московской обл., автора письма «Согрешил, покаялся, живешь дальше» («Айболит» №18 за 2014 г.).

Я тоже была молода и абсолютно безграмотна в духовных вопросах. Аборт — страшный грех! Нет ничего чудовищнее убийства собственного ребенка. Я сама была ничуть не лучше. Однажды поехала в Москву, на ВДНХ, на православную выставку-ярмарку. Мне сказали, что там прозорливый монах с людьми разговаривает. И вот встала к нему на исповедь, а он мне сует под нос кулак и говорит: «Вспоминай! Об одном аборте ты забыла!» На тот момент у меня была сильная душевная боль и проблемы с детьми, поэтому под впечатлением от общения с монахом решила поехать в Свято-Троицкую Сергиеву лавру и пообщаться с монахами. Рассказала о своих семейных проблемах, а они мне говорят: «Матушка, а делали ли вы запрещенные операции?» Сразу поняла, о чем идет речь, и призналась, что делала, грешна и каюсь. Мне ответили: «Кровь младенцев вопиет к Господу об отмщении...»

...Недавно у меня родился внук, а ведь его советовала убить родная прабабушка! Но беременная Леночка сказала ей: «Бабушка, вспомни, от чего умерла моя мама». А ведь она скончалась от аборта. Господь справедлив — смерть за смерть. Видите, как Он милостив к таким убийцам, как мы с вами, Анастасия... Посмотрите фильм «Безмолвный крик». Там на УЗИ сняли аборт и показали, как ребенок сопротивляется во время операции. Когда врач вводит инструмент в тело, малыш начинает от него отодвигаться, его рот широко открыт, пульс достигает до 200 ударов в минуту... После этого фильма даже многие врачи отказались делать аборты...Это не гланды вырезать. У ребенка есть душа...

Когда наступит Страшный суд, мы лицом к лицу встретимся с нашими нерожденными детьми. Как будем им смотреть в глаза? Есть жизнь временная, земная, но есть еще и вечная. Кайтесь на исповеди в своем страшном грехе, просите епитимью и исполняйте ее.

Если беременная женщина будет часто смотреться в зеркало, ребенок родится похожим на нее.

Еще на меня произвела впечатление такая история. Однажды к преподобному Амфилохию Почаевскому приехала женщина с красивой, но больной пятилетней девочкой. Батюшка дает матери в руки нож и говорит: «На, режь ее!» Женщина с ужасом посмотрела на батюшку и прижала дочку к себе. «Что, шкода, жалко ее? А тех, пятерых, не жалко? Они еще красивее были...»

P. S. Низко кланяюсь в ноги врачам и вашей свекрови, которые хотели сохранить жизнь вашему ребенку. Дай Бог им здоровья!

Л. Н. Матвеева, Московская обл.

НИЧТОЖНОСТЬ СВОЕГО МНОГОЛЕТНЕГО ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА ВЫ ОЩУТИТЕ, КОГДА ПЯТИЛЕТНИЙ РЕБЕНОК СПРОСИТ: «ПОЧЕМУ ШУРШИТ КУЛЕК?»

Козёл отпущения

● Козы — символ материнства, заботы и плодородия, а козлы — распутства, хитрости и нечистоплотности, а изредка — находчивости и отваги. Возможно потому, что козы в хозяйстве всегда полезнее, а вот от козла молока не дождешься.

● По древнеиудейскому обряду первосвященник отпускал грехи людям, возлагая руки на козла, а затем уводя его в пустыню. От этого и пошло выражение «козел отпущения».

● В иудаизме и христианстве козел — символ греха, в первую очередь похоти и непокорства Богу. Апостол Матфей говорил, что в день Страшного суда Господь «отделит агнцев от козлищ»: агнцы попадут на небеса, а козлы — в преисподнюю. Демоны христианства — черти и даже сам Сатана имеет множество черт, взятых у козлов, — копыта, рога, хвосты, бородки.

Порчу с одного человека на другого с помощью мусора перекладывают...

Я очень встревожена после одного недавнего случая. Что делать, не знаю. Утром пошла выгуливать собаку, а заодно захватила пакет с мусором. Около помойки стояла тетка непонятного возраста. Спросила у меня: «Вы мусор выкидываете? Дайте мне, а то из контейнера доставать неудобно». Я плечами пожала и отдала ей свой пакет. Правда, сказала, что там ничего такого нет, одни отходы. А она ответила: «Мне больше ничего и не надо. Горные лыжи Бакуриани». И еще я заметила у нее в руке пучок то ли какой-то травы, то ли мелких цветочков. Взяв пакет, она бодро зашагала прочь от мусорных баков.

Тут я опомнилась: все это выглядело очень подозрительно. Да и одета тетка аккуратно — длинная юбка, какая-то кацавейка, платок. Слова странные произнесла, да и вообще — зачем ей мусор? Это сейчас понимаю — вот я ворона! А вдруг она ведьма? Надо было ее матом послать, а мусор на другую помойку отнести. На обратном пути ту тетку уже не встретила. Дома посмотрела в Интернете, что ее слова могли означать. Ну, Бакуриани — это горнолыжный курорт в Грузии, но при чем здесь он — совершенно непонятно. А вот порчу с одного человека на другого с помощью мусора перекладывают. Что-то мне совсем страшно стало. И так дела идут хуже некуда, а тут еще это. Или я себя накручиваю?

Нина Н., Орловская обл.

Кошмарики

Ни грамма жира вообще!

Худоба 25-летней американки Лиззи вовсе не от стремления похудеть, как думают многие.

Девушка серьезно больна, у нее редчайший недуг. Врачам известны еще лишь два подобных случая в мире. В ее организме нет жировой ткани! Ни грамма жира вообще! Хотя ест бедняжка до 60 раз в сутки для того, чтобы просто жить. Еще Лиззи ослепла на один глаз. Девушка не отчаивается и не жалуется на судьбу. Она борется за право быть счастливой и даже учит этому других. Лиззи написала три книги: «Лиззи красивая», «Будь красивой. Будь собой» и «Выбирая счастье». И они были раскуплены моментально.

Стихи наших читателей

ПОЖИЛАЯ

Город-праздник...
В нем шарики, флаги
И сплошные цветы на пути...
Ах, какая великая тяга —
Мне из праздника
в будни идти.
Нашей юности помню
рассветы
И до боли жестокий развод,
Только сердце печалится:
«Где ты?»,
А друзья говорили: «Пройдет!»

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ОДНОКЛАССНИКАМ СВОИМ ПОСВЯЩАЮ...

Мы встретились сегодня
через много лет,
Сидим уставшие,
уже немолодые,
Но души наши не стареют,
нет,
Хотя головушки
давным-давно седые.
Но души не стареют,
не хотят,
И рвутся изнутри на волю,
И говорят друг
с другом, говорят
О жизни прожитой,
о выпавшей нам доле.
А вечер этот —
он всего лишь миг
И пролетит,
а мы и не заметим.
И вырывается из горла крик:
« Когда же мы еще друг
друга встретим?»

Л. П. Хлопонина, с. Дячкино, Ростовская обл.

«Превращу тебя в младенца и подкину бездетной семье»

ВО СНЕ Я РАСПРОЩАЛАСЬ С ЖИЗНЬЮ И ВИДЕЛА СО СТОРОНЫ СВОИ ПОХОРОНЫ. ДЕТИ, ПРАВДА, ПРИШЛИ НЕ ВСЕ. ТЕЛО ЗАСЫПАЛИ ЗЕМЛЕЙ, И ПОЛЕТЕЛ МОЙ ДУХ ПРЯМО К БОГУ...

Когда-то в молодости, будучи незамужней, но уже с сыном на руках, я избавилась от второй беременности. Помогла мне в этом бабка-повитуха. Я видела этот 14-недельный комочек плоти. Мальчик... У него уже были ручки и ножки... Это самый большой грех в моей жизни. После этого и пошла череда несчастий. Вышла замуж за мужика-зверя: моей головой он «заколачивал гвозди» в стену, все внутренности отбил. Умудрилась от него родить двоих детей. Много лет терпела побои, делала аборты. От милиции помощи не было, мне говорили: муж и жена — одна сатана. Когда супруг умер, на похоронах хотелось реветь от радости. На могилу не хожу, вычеркнула его из памяти. Детей вырастила, сейчас у них свои семьи. Доработала до пенсии, перенесла инфаркт и две сложные операции, инвалид II группы, диабетик со стажем. А в 2012 году у меня обнаружили рак кишечника, прошла лечение в онкологии. Очень устала...

...Недавно видела удивительный сон, после которого несколько дней приходила в себя. Даже не верилось, что нахожусь на земле! Во сне распрощалась с жизнью и даже видела со стороны свои похороны! Дети, правда, пришли не все... Засыпали мое тело землей, и полетел мой дух прямо к Богу... И вот я, крохотная, сижу на руках у Господа. Он спрашивает: «Почему на тебе нет крестика?» — «Крещеные тоже плохо живут», — отвечаю. Бог повесил на меня крестик, прочитал молитву (не запомнила ни одного слова) и сказал: «У тебя была несчастливая жизнь и есть большой непростительный грех. Превращу-ка тебя я в младенца и подкину бездетной семье поближе к югу, а то на севере тебе что-то не везло...»

И вот раннее утро. Понимаю, что я стала младенцем. Лежу в коляске в саду, среди цветов и фруктовых деревьев. Ко мне подходит испуганная женщина и подзывает мужчину. Я знаю, что у этой семьи был ребенок, но он недолго прожил. Улыбнулась новым родителям, чтобы развеять их сомнения. Так и оказалась в новой семье.

...Шли годы. Мама и папа меня любили, растили как родную. Но в этой новой жизни мне покоя не давали мысли о своих детях. Где они? Как они? Все ли у них хорошо? В 15 лет уговорила родителей свозить меня на север, а зачем — не могла объяснить. Знала: если все расскажу, то Бог вернет меня на небо. Попала туда, где прошла моя грешная жизнь. Сначала отправилась на почту, где работал мой старший сын. Оказалось, он давно уволился и живет один. Сослуживцы подсказали его новый адрес. Мы приехали, дверь была открыта. Зашла в дом. Мой сыночек спал. Тихо подошла к нему и погладила по руке. Сынок во сне назвал меня мамой... Понимаю: ну какая я мама?! В 15 лет! И тихо удаляюсь. Мои родители терпеливо ждут у порога. Ничего не объясняя, веду их в свой дом, где когда-то жила с родителями. Потом отправились туда, где я доживала последние годы. Оказалось, там поселился мой третий сын. Он спросил: «Ты кто? Откуда я знаю тебя?» Не стала ничего объяснять. Молча села в машину, и мы уехали. Вслед сын еще раз крикнул: «Ты кто?»

В Древней Руси пожар от молнии считали божественным огнем и тушили не водой, а молоком.

Мама всю дорогу твердила: «Кто эти люди?» Очень хотелось во всем признаться...

На кладбище мы нашли мою могилу. Там я сняла с себя крестик, повесила на могильный крест и рассказала маме и папе, кто такая. Закончив рассказ, почувствовала, что становлюсь легкой и превращаюсь в маленькую звездочку. И вот лечу, лечу... Легко покинула этот мир, ведь даже со второй попытки мне не удалось стать счастливой...

Может, это болячки спровоцировали такой длинный, тяжелый сон? Сейчас лечусь от рака, много денег трачу на лекарства. Ноги сильно болели, 3 месяца не могла ходить. А тут еще геморрой замучил, похудела на 30 кг.

Н. П. Игнашева, с. Карпогоры, Архангельская обл.

Вдруг во весь потолок появилось нечто, похожее на икону: сверху смотрело доброе лицо Николая Чудотворца

Мои первые роды случились в 1981 году. Начались схватки, вызвали скорую, но оказалось, что роддом закрыт на ремонт, и всех отправляли в старый корпус терапевтического отделения. Случай оказался тяжелый, и ребенок появился на свет мертвым. Этот кошмар до сих пор не могу забыть!

Через семь лет снова решилась на беременность. Очень хотелось малыша... Привезли в роддом. Ребенок вот-вот должен был появиться на свет, но рядом со мной никого не было. Врач и акушерка находились в другом зале, где был тяжелый случай. Я стала кричать, звать на помощь, но через закрытую дверь меня никто не слышал. Испугалась, ведь помнила, как первый ребенок застрял в родовых путях, как его вытаскивали, как он задохнулся. Охрипла от крика, уже выбилась из сил. В трудные минуты всегда обращалась к Богу и Николаю Чудотворцу. Взмолилась: «Господи, помоги мне! Николай Чудотворец, помоги мне родить здорового ребенка!» Плакала, непрерывно повторяла эту просьбу и не заметила, как передо мной появилась девушка в белом халате. Она успокоила меня и умело приняла роды. Чуть позже показала моего здорового малыша. Тут пришли акушерка с врачом, девушка им сказала, что все прошло без осложнений. Когда меня отвезли в послеродовую палату и оставили одну, мне было видение. Вдруг во весь потолок появилось нечто, похожее на икону. Сверху на меня смотрело доброе лицо старца. Не верила своим глазам, снова и снова всматривалась в образ — это был лик Николая Чудотворца! Слезы радости текли по щекам: «Господи! Спасибо Тебе, что помог!» Когда меня выписали, рассказала все маме. Она сказала, что мои мольбы были услышаны. Оказалось, роды у меня приняла студентка-практикантка.

P. S. Решила поделиться этой историей, чтобы люди знали: Бог всегда поможет, надо только верить всем сердцем и душой. Просите — и дано будет вам, стучите — и отворят вам.

Л. А. Бакланова, Зеленодольск, Татарстан

Ёшкин кот!

На дачном участке жителя Волгограда Виктора Маринина «высадилась» летающая тарелка.

Пилотом оказался сам хозяин необычной дачи. Дом-тарелка — полноценное жилье зимой и летом. Стоит на фундаменте, корпус сделан из железобетона. Внутри домика комната на 40 кв. м — малогабаритное жилье для небольшой земной семьи. Есть все: зал, спальня, кухня, подсобка. Скоро в доме появится туалет с душевой кабиной. «Да на таком доме хоть в космос улетай»! — шутит Виктор. Когда дачу показали по телевизору, стали приходить письма со всей страны! Люди интересовались, как построить дом-тарелку. Всем Виктор выслал чертежи. Поэтому не исключено, что где-то в России уже «высадились» такие же НЛО... Так, в Домбае (Карачаево-Черкесия) уже давно гостиница в виде НЛО — еще одна достопримечательность, манящая сюда туристов.

Люди и звери

■ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ ГЛАВНЫМИ ВРЕДИТЕЛЯМИ ПОЛЕЙ СЧИТАЛИСЬ НЕ ЖУКИ И ДАЖЕ НЕ САРАНЧА, А... ГИППОПОТАМЫ.

■ ЗООПАРКИ ТОКИО КАЖДЫЙ ГОД ЗАКРЫВАЮТСЯ НА 2 МЕСЯЦА, ЧТОБЫ ЖИВОТНЫЕ МОГЛИ ОТДОХНУТЬ ОТ ПОСЕТИТЕЛЕЙ.

■ ЭНЕРГИИ ЮЖНОАМЕРИКАНСКОГО ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО УГРЯ ХВАТИЛО БЫ, ЧТОБЫ ЗАЖЕЧЬ 6 СТОВАТТНЫХ ЛАМПОЧЕК.

Хи-хи-с!

■ ПОКА ДОЗВОНИШЬСЯ В РЕГИСТРАТУРУ ПОЛИКЛИНИКИ, ТАЛОН ОСТАЕТСЯ НУЖЕН ТОЛЬКО К ПСИХИАТРУ...

■ МОЩНОСТЬ ЗНАМЕНИТОЙ РАКЕТЫ «ТОПОЛЬ» ЗАВИСИТ ОТ РАЗМЕРА И ВОЗРАСТА ДЕРЕВА.

■ ХОРОШИЙ АНЕКДОТ — ЭТО ПЛЮС 15 МИНУТ ЖИЗНИ... ОТНЯТЫЕ У РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ.

Огненное колесо покатилось по стволу каштана на самую верхушку и взорвалось ярким хлопком

Прочитав историю А. Г. Толстолуцкой «Огоньки показали дорогу», захотелось мне поделиться с читателями историей чуда, которое пришлось наблюдать в детстве.

Шестилетним малышом в 1956 году гонял на проволочном крючке стопорное кольцо от колеса машины и не расставался с ним все лето. Тогда все дети так играли, других игрушек не было. Стоял душный август. Захотелось мне жареных каштанов, и погнал свое колесо к старому ветвистому каштану, который возвышался на пригорке у кладбища. Там хоронили не только хуторских, но и жителей близлежащего села Ворона. Откуда такое название, одному Богу известно. Неприметная тучка, что зависла над моей головой, вдруг агрессивно засверкала молниями, и разразился страшный гром с ливнем. Мне оставалось совсем немного добежать до дерева, чтобы укрыться под его могучей кроной. Глядя с пригорка вниз, заметил, как по дороге ко мне катится огненное колесо, светящееся изнутри неоновым светом. Не шар, а именно колесо, совсем как мое! Катилось не спеша, а у пригорка даже сбавило скорость, как будто кто-то невидимый толкал его. Когда до меня оставалось всего несколько шагов, я спрятался за ствол дерева. Колесо с легкостью покатилось по стволу на самую верхушку и взорвалось ярким-ярким хлопком. Каштаны градом посыпались на землю и мне на голову. Так что у меня отпала необходимость лезть наверх, чтобы собрать их. Что это было? Неужели просто шаровая молния?

Н. Ф. Крипитула, с. Урюпино, Алтайский край

Спящая красавица

Такой случай

КАЖДЫЕ ПЯТЬ НЕДЕЛЬ ДЕВУШКА ВПАДАЕТ В СПЯЧКУ, КАК МЕДВЕДЬ ЗИМОЙ. ДЛИТЬСЯ ОНА МОЖЕТ ДО 21 ДНЯ!

Когда Алла из города Чебоксары впервые проспала почти сутки, а через пару часов снова сладко зевала и отправилась в спальню, мать подумала, что всему виной переходный возраст. Но когда это стало повторяться снова, женщина запаниковала!

Как выяснилось позже, не зря. Оказалось, что у дочери необычное заболевание — синдром Клейне-Левина, в народе известный как синдром спящей красавицы. Всего в мире им страдают 1000 человек, и пока недуг остается неизлечимым. В лучшем случае через 10-15 лет перерастает в более легкую форму. Пока же каждые пять недель девушка впадает в спячку, как медведь зимой. Длиться она может до 21 дня! В это время Алла нуждается в круглосуточном уходе. Чтобы заботиться о больной дочери, матери пришлось уволиться с работы. Самой же девушке найти работу практически невозможно. Учиться в колледже тоже не может.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

25 лет. Симпатичная, доброжелательная, коммуникабельная, скромная. Живу в Казахстане. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с добрым, надежным, порядочным, нежадным парнем 26-30 лет. Подробности при переписке.

Марина, электронный адрес: miss.meri_m@mail.ru

***

30 лет, русская, коренная петербурженка, православная христианка. Не замужем, детей нет. Симпатичная, порядочная, скромная, ответственная девушка. Веду здоровый образ жизни. Интересы разносторонние: люблю книги, животных, природу. Надеюсь на знакомство с православным, благочестивым, порядочным, скромным, надежным и холостым мужчиной 30-35 лет, без вредных привычек и судимости. Очень надеюсь, что судьба подарит мне любимого и любящего мужчину. Мы долго ждем друг друга, но знаем, что рано или поздно обязательно встретимся. Сейчас нам с тобой остается только верить, надеяться и ждать эту встречу...

Наталья, Индустриальный пр-т, 15, кв. 58, Санкт-Петербург, 195426

***

Я часто давала в «Айболит» объявления о знакомстве. Много общалась с мужчинами. Помогали друг другу, обсуждали жизнь, встречались, и эти моменты нельзя вычеркнуть из жизни. Со своим вторым мужем (умер 7 лет назад) познакомилась тоже благодаря «Айболиту». У нас родилась прекрасная дочка, сейчас ей уже 13 лет. Рубрика «Познакомимся?» — надежда и уверенность одиноких людей в завтрашнем дне, лучик света в наше тяжелое и смутное время.

Мне 54 года, рост 160 см. Приятной внешности, ухоженная, с пышным бюстом и хорошей фигурой. Познакомлюсь с добрым, общительным мужчиной 50-65 лет, славянином, с умелыми руками, можно незначительной инвалидностью, желательно из Саратова или Саратовской области.

Евгения, Саратов, тел. 8-927-911-63-66, (8452) 43-53-20

***

57 лет, рост 159 см, вес 66 кг, по гороскопу Стрелец, вдова. Брюнетка с приятной внешностью, веду здоровый образ жизни, выгляжу моложе своих лет. Порядочная, ответственная, хорошая хозяйка. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным, хозяйственным, адекватным, непьющим, православным мужчиной до 65 лет, приятной внешности, ростом не ниже 175 см, желательно вдовцом из Волгоградской области, без материальных проблем.

Людмила, Волжский, Волгоградская обл., тел. 8-960-876-64-51

***

60 лет, рост 170 см, выгляжу моложе, по гороскопу Дева. Активная, трудолюбивая, без вредных привычек. Умею готовить, люблю домашний уют, чистоту, порядок. Ответственная, надежная, верная, заботливая, ласковая. Замужем была всего 3 года. Жильем и материально обеспечена. Познакомлюсь с одиноким, активным, трудолюбивым, заботливым мужчиной 58-65 лет, ростом выше 170 см, без вредных привычек, желательно из Пензенской, Саратовской, Ульяновской областей. Алкоголиков, судимых, альфонсов и мусульман прошу не беспокоить.

Галина, а/я 35, Кузнецк, Пензенская обл., 442539

***

61 год, рост 157 см. Русская, обычной внешности, на пенсии. Добрая, спокойная, домашняя. В разводе, от детей независима. Веду здоровый образ жизни, люблю животных, природу, музыку, детей. Умею шить, вязать, готовить. Для общения и дружеских отношений ищу мужчину до 65 лет, а дальше — как срастутся наши души. Надеюсь, что отзовется одинокий, серьезный мужчина без вредных привычек и жилищных проблем, которому скромность мешает наладить личную жизнь. Пьющих, судимых и альфонсов прошу не беспокоить.

Наталия, а/я 10, Ессентуки, Ставропольский край, 357625

***

61 год, рост 161 см, вес 76 кг. Добрая, одинокая русская женщина с интересной внешностью, без детей и вредных привычек. Есть жилье. Для совместной жизни познакомлюсь с одиноким, надежным, порядочным и приятным мужчиной до 65 лет, с жильем. Согласна на переезд. Пьющих, из мест лишения свободы прошу не беспокоить. Жду писем, на SMS-ки ответить не обещаю.

Людмила Васильевна Махнырь, д/в, Казань, Татарстан, 420127, тт. 8-904-765-57-26, 8-917-268-70-48

***

61 год, рост 170 см, вес 100 кг, по гороскопу Стрелец. Вдова, живу в сельской местности. Для серьезных отношений ищу надежного, порядочного и хозяйственного мужчину до 65 лет. Жадных, ленивых, судимых и пьющих прошу не беспокоить.

З. И., Ростовская обл., тел. 8-928-130-35-93

МУЖЧИНЫ

29 лет. Без вредных привычек, обычной внешности. Верный, надежный. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой 20-30 лет. Пьющих, курящих и ради развлечения прошу не беспокоить.

Без подписи, Белгородская обл., тел. 8-951-148-84-76 (для SMS-сообщений)

***

36 лет. Порядочный, симпатичный, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочной, симпатичной, стройной девушкой 25-35 лет.

Без подписи, д/в, п/п 3405 №791092, Волгореченск, Костромская обл., 156901

***

39 лет, рост 176 см, без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь со стройной молодой женщиной, можно инвалидом II-III группы.

Без подписи, Мичуринск, Тамбовская обл., тел. 8-902-936-56-82

***

40 лет, рост 170 см. Вредные привычки в меру. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 40 лет, согласной на переезд ко мне, можно с ребенком.

Андрей Волгин, пер. Красина, 11, Новоалександровск, Ставропольский край, 356000, тел. 8-961-497-04-97

***

45 лет, рост 175 см. Симпатичный, спокойный, непьющий, трудолюбивый. Без вредных привычек и жилищных проблем. Женат не был, способен на искренние чувства. Стараюсь вести здоровый образ жизни, люблю природу, животных, сельскую жизнь. Устал от одиночества, мечтаю о тихом семейном счастье. Познакомлюсь с доброй, понимающей, хозяйственной женщиной без вредных привычек, любящей уют, спокойствие в доме, желательно из сельской местности. Национальность, материальное положение и расстояние значения не имеют.

Сергей, Светлоград, Ставропольский край, тел. 8-961-458-80-13

***

54 года, рост 182 см, вес 84 кг, по гороскопу Телец. Не курю, не пью, с хорошим чувством юмора. Оптимист, общительный. Живу в сельской местности в доме, есть машина, хозяйство, огород, рядом большое водохранилище для отдыха и рыбалки. Вроде для жизни есть все, кроме родного, близкого, дорогого человека — моей половинки. Для создания семьи и совместной жизни на долгие годы познакомлюсь с женщиной до 50 лет из сельской местности, которая хотела бы иметь верного и любящего мужа, желательно худенькой. Хочу жить для нее, дарить любовь, ласку, заботу. Не обижу сам и никому не позволю этого сделать. Не смирюсь с курением, переезд ко мне по согласию. Подробности по телефону.

Сергей, Ставропольский край, тел. 8-918-753-01-59

***

74 года, рост 173 см, вес 80 кг. Еще не дедушка, веду здоровый образ жизни. Есть свое жилье и участок земли (3,5 сотки). Приглашаю к себе на постоянное место жительства одинокую, неполную женщину приятной внешности, без вредных привычек и со спокойным характером, которая станет хозяйкой в моем доме.

Владимир Иванович Немцов, пос. Горячеводский, 3-я линия, 119, Пятигорск, Ставропольский край, 357503, тел. 8-909-756-86-94

***

Для серьезных отношений познакомлюсь с доброй, честной, надежной, искренней женщиной 18-30 лет. Хочу любить и быть любимым. Не переношу предательства и лжи. Тяжело жить в одиночестве! Очень хочется создать крепкую семью.

Владимир, Мичуринск, Тамбовская обл., тел. 8-906-659-93-88, с 16.00 до 20.30

***

Познакомлюсь с обычной, скромной, достойной во всех отношениях женщиной старше 70 лет, обязательно инвалидом и из сельской местности. Если не хотите изменить свой образ жизни, прошу не беспокоить.

Без подписи, Пензенская обл., тт. 8-960-322-81-56 (с 9 до 12 час.), 8-906-398-53-62 (с 13 до 18 час.)

Моя избранница-горожанка так и не смогла привыкнуть к деревенской жизни

В 2013 году в рубрике «Познакомимся?» уже публиковалось мое письмо. Позвонили более 100 женщин. Именно тогда я встретил ее... Казалось, любовь нашла нас, двух одиноких людей. Мы счастливо прожили несколько месяцев и даже зарегистрировали свои отношения в загсе. Но, к сожалению, моей избраннице-горожанке очень трудно было адаптироваться к деревенской жизни. По ее инициативе мы расстались.

Еще раз обратиться в «Айболит» меня заставили два телефонных звонка от женщин из Украины, желающих познакомиться. Опять захотелось привести в свой дом бескорыстную хозяйку или, проще говоря, из двух несчастий создать одно счастье на двоих. Мне 63 года, рост 162 см, вес 66 кг, есть инвалидность. По гороскопу Рыбы, приятной внешности. Автолюбитель, люблю природу, выращиваю цветы, интересуюсь лечебными травами. Разведен, детей нет. Живу один в доме с удобствами и маленьким огородиком. Не курю, алкоголь — по праздникам. Домашний, хозяйственный, небогатый христианин. Приглашаю в свой дом в селе на правах хозяйки одинокую, интеллигентную, миниатюрную женщину без детей.

Виктор, Московская обл., тел. 8-900-492-65-30

Не всем на старости лет хочется спокойствия!

Я, например, постоянно хочу созидать, строить, двигаться. Может, откликнется одинокий мужчина моего возраста, с трезвой головой и умелыми руками, который не все еще в жизни построил и не может сидеть на месте и мириться со старостью? Мне 59 лет, вдова, вырастила четверых сыновей и сейчас воспитываю двоих приемных. Есть у меня мечта: купить где-нибудь в красивом месте пару гектаров земли, построить небольшой домик. Поставить улья, посадить сад, завести животных и прожить там отпущенные годы. У меня есть благоустроенный дом, получаю пенсию и зарплату. Взрослые дети живут отдельно. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить. Электронный адрес и телефон оставляю в редакции.

Валентина Ивановна, Краснодарский край

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать их номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам в гости приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Ручки просят пить

РУКИ ВСЕ ВРЕМЯ В РАБОТЕ: ТО МОЮТ ПОСУДУ, ТО СТИРАЮТ, ТО НАЧИЩАЮТ ДО БЛЕСКА КАФЕЛЬ В ВАННОЙ, ТО ВОЗЯТСЯ В САДУ... КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О НИХ?

* Выполняя домашнюю работу, надевайте латексные перчатки (если нет аллергии на латекс). Можно также защитить руки кремом с силиконом. Он создает пленку, которая будет ограничивать доступ вредных веществ.

* Мыть руки надо не холодной и не горячей, а только теплой водой. Нельзя мыть руки хозяйственным мылом, в котором много щелочи: она еще больше сушит кожу. Можно мыть детским мылом. После мытья вытирайте руки насухо и не забывайте наносить увлажняющий кожу крем.

* На ночь после нанесения жирного питательного крема наденьте на руки варежки или перчатки. Получается своеобразный компресс, который поможет более глубоко проникнуть питательным веществам.

* Для смягчения кожи рук можно использовать парафиновые ванночки. Растопите на водяной бане купленный в аптеке медицинский парафин, нанесите его кисточкой на кисти, прикройте сверху полиэтиленовой пленкой. Затем наденьте на руки варежки. Через 20-30 минут снимите парафин, а на руки нанесите питательный крем. После этой процедуры руки становятся необыкновенно мягкими.

* Не хотите возиться с парафином? Вот другой рецепт: налейте в ковшик стакан молока, добавьте в него 1 ст. ложку семян льна, доведите до кипения. Когда молоко остынет до температуры парного, погрузите в него руки на 15 минут. После ванночки вымойте их теплой водой, нанесите любое масло. Эту процедуру особенно полезно делать перед сном, а потом на всю ночь надеть нитяные перчатки.

* С годами руки становятся шершавыми и грубыми. Особенно от этого страдают женщины во время климакса: на фоне гормональных изменений кожа становится более сухой. Рекомендуем ванночки из молочной сыворотки (кстати, такая процедура полезна и для ног). Омолодить кожу рук поможет и такой скраб: смешайте 1 чайн. ложку молотого кофе с 1 ст. ложкой любого растительного масла. Втирайте смесь в течение 2 минут, особенно тщательно массируя ладони и боковые поверхности пальцев, а потом смойте теплой водой. Применять скраб можно не чаще 2 раз в неделю.

* Сделайте овощную маску. Измельчите в блендере лист свежей белокочанной капусты и 1 сырую картофелину, добавьте к массе 1 ст. ложку сметаны и перемешайте. Нанесите на руки и ногти на 20-30 минут. Смойте теплой водой.

* От трещин добавьте в 1 литр воды по 1 ст. ложке крахмала и свежего молока. В полученной смеси держите руки не менее 5 минут. После этого не споласкивайте руки водой, а смажьте рыбьим жиром. Перед сном нанесите глицериновый или ланолиновый крем и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Это средство заживляет даже самые глубокие трещины.

* Отвар овсяных хлопьев поможет облегчить боль, когда трескается кожа на пальцах рук. Овсяную муку или хлопья залейте кипятком без строгих пропорций. Когда хлопья разбухнут, нанесите теплую массу на руки и через 10 минут смойте. Если сохнет кожа рук постоянно, смазывайте руки после маски касторовым или облепиховым маслом. Если никакого масла нет, то отлично подойдет любой увлажняющий крем.

Сережки-леденцы сильно привлекают внимание к глазам, поэтому, если надеваете их, тщательно продумывайте макияж.

Для жирной кожи готовлю домашний крем на постном масле с маргарином и камфорным спиртом

Из растительного масла делаю простую и эффективную косметику.

* Маслом можно очистить кожу, защитить ее от высыхания, сделать упругой. Подогреваю на водяной бане 1-2 чайн. ложки растительного масла, смачиваю в нем ватный тампон, протираю кожу лица и шеи. Через 2-3 минуты снимаю масло салфеткой, пропитанной чайной заваркой.

* Иногда пользуюсь желтково-масляной эмульсией. Тщательно размешиваю 1 чайн. ложку растительного масла с половиной сырого яичного желтка. Наношу средство на лицо, а через 10 минут смываю водой.

* Для ухода за жирной кожей лица советую приготовить такой крем: растопите 50 г маргарина, добавьте 3 ст. ложки растительного масла, 2 желтка, 2 чайн. ложки растопленного меда, 5 мл глицерина, 30 мл камфорного спирта. Остывший крем перелейте в баночку, закройте ее крышкой и храните в холодильнике.

И. Писарева, Тверская обл.

Манная каша... от морщин

Смешайте 2 ст. ложки теплой манной каши (сваренной на молоке или на сливках), 1 чайн. ложку меда, 1 яичный желток, 1/2 чайн. ложки мелкой поваренной или морской соли, 1 чайн. ложку абрикосового масла (продается в аптеке), 10 капель апельсинового или мандаринового сока. Нанесите маску на чистое сухое лицо, подержите 15 минут, смойте теплой водой. Курс — 10 масок через 2 дня.

В. Ю. Располова, Тверь

Из кофейной гущи делаю скраб

Очень люблю натуральный кофе, обычно по утрам выпиваю пару чашек. Гущу не выбрасываю, а готовлю на ее основе потрясающе ароматный скраб для тела. В фарфоровой чашке смешиваю по 2 ст. ложки кофейной гущи и сахара, по 1 чайн. ложке растительного масла и какао-порошка. Если получается слишком густо, добавляю немного воды (смесь должна получиться консистенции густой сметаны) и 1 чайн. ложку меда. Наношу скраб на влажную кожу лица и тела, затем смываю. После такой процедуры кожа становится нежной.

И. Михайлова, Астраханская обл.

Как там, у них?

Глазки — шире, бровки — тоньше

НЕКОТОРЫЕ АКСЕССУАРЫ КРАСОТЫ ИЗ АЗИИ МОГУТ ПРИГОДИТЬСЯ И ЖЕНЩИНАМ-ЕВРОПЕЙКАМ.

1 Аксессуар для самостоятельной стрижки челки. Не зря он выглядит как линейка. Стрижка с ним получается идеально ровной.

2 Полоски-наклейки, помогающие создать европейскую складку на веке, — для женщин в возрасте, у которых верхние веки нависают. К ним обычно прилагается специальная палочка в виде рогатки. Наклейки бывают разной формы, это помогает получить разные формы глаз.

Некоторые дамы используют вместо полосок безопасный клей для век. С ним работать сложнее, зато он выручает, если глаза имеют разную форму.

3 Прищепка для коррекции формы носа. Поможет без операции устранить несущественные впадинки, сгладить острые уголки и восстановить симметрию. Как правило, перед ее применением наносят персиковое масло: оно смягчает и подтягивает кожу. Эффект от зажима есть, если носить его каждый день примерно по 10 минут в течение полугода.

4 Это не новое восточное украшение, а трафарет для рисования бровей. Восток — дело тонкое, и брови у них такие же. Кстати, похожие трафареты есть и для нанесения румян.

О пилочках

Пригодится

* **Металлические** пилки самые долговечные, но не самые полезные для ногтей. Если предпочитаете такую пилочку остальным, выбирайте мелкозернистую. Их рекомендуют использовать для искусственных или грубых и толстых ногтей (например, на ногах).

* **Керамические** лучше других подойдут для слоящихся ногтей, так как могут запечатывать края ногтя. Но учтите, что керамические пилочки подходят только для натуральных ногтей, но не для искусственных.

* **Песочные** имеют картонную или пластиковую основу. Они очень мягкие и безопасны для хрупких и тонких ногтей. Но хватает их на 4-6 месяцев, так как их основу составляет мелкая наждачная бумага, которая быстро затирается. Такую пилку нельзя мыть. Если же вам нужно почистить ее, используйте сухую зубную щетку.

* **Стеклянные** пилки не повреждают ногти. Их удобно мыть и содержать в чистоте. Но сами по себе они очень хрупкие, поэтому храните их в жестком чехле.

40 ЛЕТ — ПРЕКРАСНЫЙ ВОЗРАСТ, КОГДА ТАРАКАНЫ В ГОЛОВЕ ПЕРЕДОХЛИ, ЛАПША НА УШАХ НЕ ДЕРЖИТСЯ, А ПОТЕНЦИАЛ ЕЩЕ ОХ КАК ВЕЛИК...

На каждый день *Сам себе косметолог*

Пятки огрубели...

ЕСЛИ КОЖА НА ПЯТКАХ СИЛЬНО ЗАГРУБЕЛА И СТАЛА ПОХОЖА НА НАЖДАЧНУЮ ШКУРКУ, ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОДНИМ ИЗ ЭТИХ РЕЦЕПТОВ.

* Листочек алоэ посочнее измельчите, мякоть положите на пятки, накройте целлофаном, сверху наденьте хлопчатобумажные носочки. Компресс делайте на ночь.

* Сразу же после ножной мыльно-содовой или травяной ванночки положите на пятки компресс из свежего репчатого лука. Ошпарьте небольшую луковицу несколько раз крутым кипятком, разрежьте на половинки, наложите на пятки, сверху положите целлофановую пленку, забинтуйте и оставьте на всю ночь. Утром удалите остатки лука, тщательно потрите пятки пемзой и смажьте жирным кремом, втирая его круговыми движениями. Достаточно всего 2-3 таких процедур, и кожа на пятках станет нежной и гладкой.

* Огрубевшую кожу на пятках можно смягчить, если наложить на пятки такую маску: свежие кабачки мелко нарежьте, наложите на марлю и приложите к пяткам на 30 минут, после чего смойте теплой водой и смажьте жирным питательным кремом. Делайте такую маску раз в неделю.

* Попробуйте маску с зеленым чаем и лимоном. Цедру измельчите до кашицы и смешайте с заваренными листьями зеленого чая (желательно, чтобы смесь была теплая). Нанесите ее на стопы, замотайте целлофаном, наденьте носки. Процедуру делайте на ночь.

* Свежий чистотел измельчите, наложите компрессом на ступни, заверните целлофаном, сверху наденьте носки и ложитесь спать. Огрубевшую кожу потом даже отскабливать не надо — обычной мочалкой удаляется.

В. И. Иванова, косметолог

ЧАСТАЯ ПРИЧИНА ШЕРШАВЫХ ПЯТОК — ГРИБОК. ПОЭТОМУ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВСЕГДА ПРОСУШИВАЙТЕ ПРОМОКШУЮ ОБУВЬ, А ТАКЖЕ МЕНЯЙТЕ ИЛИ СТИРАЙТЕ СТЕЛЬКИ.

Волосы и кожа любят орехи

В орехах много железа, кальция, фосфора и витаминов, поэтому домашняя косметика из них очень полезна.

* Для очищения кожи помассируйте ее смесью 1 ст. ложки растертых ядер грецкого ореха, 1 чайн. ложки гречневой муки и 1 ст. ложки сметаны. Смойте теплой водой.

* Чтобы освежить цвет лица, смешайте 1 ст. ложку толченых орехов, 1 чайн. ложку молотого кофе и 1 ст. ложку кефира. Маску нанесите на 10-15 минут, затем смойте теплой водой. Процедуру делайте раз в неделю.

* Ореховую скорлупу измельчите в кофемолке, смешайте с оливковым маслом до состояния кашицы и используйте в качестве скраба не чаще одного раза в неделю.

* Для восстановления ослабленных волос взбейте 1 ст. ложку орехового масла (продается в аптеке) с 1 яйцом и 1 чайн. ложкой меда. Смесь втирайте в кожу головы, через 30 минут смойте.

* От растяжек на груди, животе и бедрах разотрите 10 измельченных ядер грецких орехов с 2 яичными желтками, 2 ст. ложками растительного масла и 2 истолченными таблетками аспирина. Втирайте смесь в кожу, оберните пленкой и утеплите пледом. Держите 20 минут и делайте 1-2 раза в неделю.

Баечки

31 декабря. День. Я вышел во двор на лавочку покурить. Смотрю: у подъезда на ступеньках сидит мужчина, голова на коленях. Тут открывается подъездная дверь, появляется женщина в халате. С криками «Сволочь, нажрался опять! Скотина!!!» начинает лупить мужчину. На эти крики от одной из соседних лавочек широкими зигзагами бегут два мужика, вдрабадан оба. Орут:

— Валентина! Совсем охренела! Это же не твой!

Андрей М., Новоалександровск

***

Когда был маленький, пошли мы с папой в кино. Посреди сеанса фильм вырубился. Тогда это часто происходило: пленка слетала или что-то там у киномехаников случалось. Но в наступившей тишине мой папка проснулся и сразу заорал:

— Не выключай, я смотрю!

Ярослав А., Астраханская обл.

***

Мой телефон как-то попал к брату в руки, тот переименовал себя на «мой царь». На следующий день сижу на паре, пишу контрольную. Препод забрал у меня телефон, чтобы не списывал. Буквально через несколько минут раздается звонок, препод берет трубку и говорит:

— Ваше величество, холоп на паре, перезвоните позже.

Егор В., Ростов-на-Дону

ЕЛЕНА МАЛЫШЕВА РЕКОМЕНДУЕТ ПОСЛЕ ПРОСМОТРА НА ТАБЛО КУРСА ВАЛЮТ ПРИКЛАДЫВАТЬ К ГЛАЗАМ ПОДОРОЖНИК.

Ой!

Знаете ли вы, что...

● Только российский водитель на двухполосной дороге, где все стоят в три ряда, сумеет пристроиться в четвертый!

● Когда делаешь с ребенком уроки, то сидишь как политик: ни хрена не знаешь, но лицо умное!

● Мужчины более привередливы и капризны. Женщину устроит как черное манто и белый автомобиль, так и наоборот. А мужчине подавай пышную грудь и плоский живот, а наоборот — никак.

Анекдот

Муж просыпается утром 1 января. Жена молча смотрит на него. Вся постель мокрая, он, стыдясь и заикаясь: «Извини... я тут...» — «Да ладно, успокойся. Это ты вчера снежную бабу приволок, а я полночи смотрела и ржала, как ты ее на секс уламывал».

Не позорьте нацию!

ИСТОРИЯ ЭТА СЛУЧИЛАСЬ С НАМИ В ИТАЛИИ В ТУРПОЕЗДКЕ.

Отчаявшись найти в Неаполе англоязычных, решили ускоренными темпами учить итальянский. Не понтов ради, а уж очень хотелось добраться до номера.

В качестве жертвы выбрали пожилую добродушную тетечку, явно из местных.

— Scusa, come arrivare a Via Orazio trentasei (что означало «Извините, как проехать на Орацио, 36?»)?

— Божи мой, шо ви мучаетесь? Говорите на русском и не морочьте людям голову.

— Ой, а вы говорите по-русски?

— Тут все говорят по-русски, кроме турыстов, которые пытаются шпрехать на итальянском. Идемте, я покажу ваш бус.

— А где билеты брать?

— Ай, вечером все равно никто не проверяет. Заходите спокойно и сидите тихо.

— А если все-таки взять билеты, то где?

— И откуда ж ви такие честные?

— Из Израиля.

— Ой, ви вгоняете меня в депрессию. Таки зайдите в автобус и сидите тихо, не позорьте нацию!

Роман Розенгурт

Офонареть!

Пожарные три раза крикнули «Елочка, потухни!», но это не помогло.

***

Гаишник, который пять лет просидел с радаром в кустах, приобрел способность к фотосинтезу.

***

На днях прошел чемпионат мира по логичности. Победил победитель, подарили подарок.

***

«Не верю!» — воскликнул мэр города в ответ на забастовку актеров театра.

***

В продаже появились табуреты, которые сами рассказывают детские стихи.

Люк

После новогодних праздников в реанимацию привезли сильно изувеченного мужика.

Когда он пришел в себя через сутки, первым делом начал дико ржать.

Сбежались медсестры и врачи. Мужик, отсмеявшись, рассказал такую историю:

— Я работаю на снегоуборщике. 31 декабря закончил работать и вдруг вижу открытый люк! Тут меня пробило на альтруизм! Думаю, Новый год, пьяные все будут, обязательно кто-то да свалится в этот люк! Может, даже я сам упаду! Надо этот люк закрыть! Подгоняю я к этому люку свою машину, опускаю на люк ковш, довольный и счастливый, ухожу домой. А 2 января вернулся на работу. Ковш поднял, и тут из люка вылезают два о-о-очень разъяренных слесаря! Бедные, просидели все праздники в люке.

Евгений Ж., Челябинск

Вилок капусты

ПЕРВОГО ЯНВАРЯ ПРОСЫПАЮСЬ УТРОМ. ЧАСОВ ВОСЕМЬ. СЕМЬЯ ЕЩЕ СПИТ ПОСЛЕ БУРНОЙ НОВОГОДНЕЙ НОЧИ.

Гляжу — на кухне ползает наша черепашка. Мы закрутились с новогодними хлопотами и забыли корм для нее купить.

Я быстро побежала в овощной ларек. Закрыто. Стучу в окошко. Через несколько секунд оно открывается и оттуда выглядывает хмурое женское лицо — помятое и заспанное. Говорю продавщице приветливо:

— Здравствуйте! С Новым годом вас!

— Спасибо. И вас тоже.

— Мне бы небольшой вилок капусты.

Продавщица как-то странно на меня посмотрела и ответила:

— Сейчас сделаю. Один момент.

Наклонилась за прилавок, что-то там долго искала, наконец положила на весы что-то темное. Я посмотрела внимательнее — это был электрический обогреватель. Пока я приходила в себя, продавщица спокойно его взвесила и подсчитала сумму:

— Женщина, с вас тридцать рублей двадцать копеек.

— Извините, — говорю ей, — но мне нужна капуста.

Продавец растерялась, потом немного пришла в себя:

— Извините, пожалуйста. Сейчас, одну секунду!

Она убрала обогреватель под прилавок, опять что-то долго там искала. Потом встала и снова меня спрашивает:

— Женщина, я вас слушаю.

Я повторяю:

— Мне бы вилочек капусты.

— Поняла, один момент.

Она снова нырнула под прилавок, опять долго там что-то искала, затем выпрямилась и положила на весы... тот самый обогреватель. Снова его взвесила, сделала расчет на калькуляторе.

— С вас тридцать рублей сорок копеек.

— Спасибо вам большое, — отвечаю в растерянности. — Я лучше зайду к вам позже.

И пошла, оставив продавца в большом недоумении: зачем вообще приходила и чего хотела эта странная тетка?

В. Арзамасцева, Сарапул

■ Коньяк признан лекарством! Все, уходим на больничный!

■ Хорошо в декрете: утром проснулась, чай сделала... вечером села, попила.

Ох уж эти детки!

В парилке

Прошлые новогодние праздники мы с семьей — жена, дочь пяти лет и я — отмечали у родителей супруги в деревне. По приезду нас уже ждала готовая баня, и была она очень кстати после шестичасовой дороги. Решили идти всей семьей. Тут мне пришлось изменить своей банной привычке и надеть плавки, чтобы не шокировать ребенка. Моим дамам жертвовать своими привычками не пришлось.

В парилке, оценив обстановку и разницу в купальных нарядах, дочь предложила:

— Пап, снимай трусы.

— Дочь, да ничего страшного, — отказываюсь, — я так помоюсь.

Пауза, несколько секунд... В голосе появилась небольшая небрежность (типа «да ладно, ты чего») и чуть больше требовательности:

— Пап, да снимай ты трусы!

Я отшутился. Дочь чуть подумала и говорит примирительно:

— Пап, да снимай трусы, мы не будем смеяться!

Юрий К., Самарская обл.

Точно!

● Плохо спрятанная отцовская заначка превращается в материнский капитал.

● Москва — это такой город, в котором можно стоять в пробке, даже находясь в лифте.

● Хорошо было в детстве: мишурой обмотался, под елку залез, мандаринку съел — и ты в сказке! А сейчас уже и не знаешь, чем обмотаться, куда залезть и что слопать, чтобы хотя бы новогоднее настроение появилось.

● Дамам на заметку. Слухи о том, что мужчины всегда хотят секса, сильно преувеличены. Едят они значительно чаще.

Это интересно!

58-ЛЕТНИЙ житель Индии Рам Сингх Чаухан является счастливым обладателем самых длинных усов в мире. Длина предмета его гордости составляет 4 метра 26 сантиметров. Чаухан говорит, что его усы — самое ценное, что у него есть. Мужчина потратил 32 года на то, чтобы вырастить свое сокровище, и теперь тратит по два часа в день на уход за ними.

Рассказики

Муж спрашивает у жены: «Ты обратила внимание, что наши соседи сегодня не кричат друг на друга?» — «Наверное, поссорились».

Встречаются две соседки. Одна говорит: «Маш, я несколько раз видела, как к вашему дому подкатывает парень на мотоцикле, сажает сзади вашу дочь и оба укатывают к ближайшему леску... Вы не боитесь, что может произойти что-то нехорошее?» — «Хоспидя, что же может произойти? Оба в шлемах!»

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

Погруженность в размышления

Порода легавых собак
Пруд по сути
Лесная непроходимость
Древний кочевник
Икона-складень
Свой в Стамбуле

Автор романа «Габриэла»
Север по-флотски
Немецкий «Леопард»
Столица на Даугаве
Шотландский клан по сути
Обеззараживатель воздуха
Армянские пельмени
Ткань орденских лент
Факт против подозрения
Возница на нартах

Ложе потока
Вид защиты в боксе
Главный город Бангладеш
Лошадь-тяжеловоз
Место ссылки Сталина
Богиня юности в мифах греков

Имя актрисы Быстрицкой
Ванное покрытие
Злобный царь Иудеи
Хит «Любэ»
Заявление с целью убедить
Русская ракета хоккея
Родной штат для Элайджа Вуда
Ангелина, что вела «Песню года»
Личная казна Нерона

Здесь родился Карл Маркс
Столица автономии в России
Рыцарский прикид
Подшефный Бендера

Первый Герой Советского Союза
Прудовая травка
Религиозный клан
Декоративный халцедон
Троянская поэма
Орган размножения у грибов
Легендарные индейцы
Белка устами сибиряка
Курс судна «куда ветер дует»
Мордаха из свинарника

Деликатес с нереста
Воротразлетайка
Декор на ДСП
Бакенбарды под носом
Муромский богатырь
Горы с видом на Сантьяго

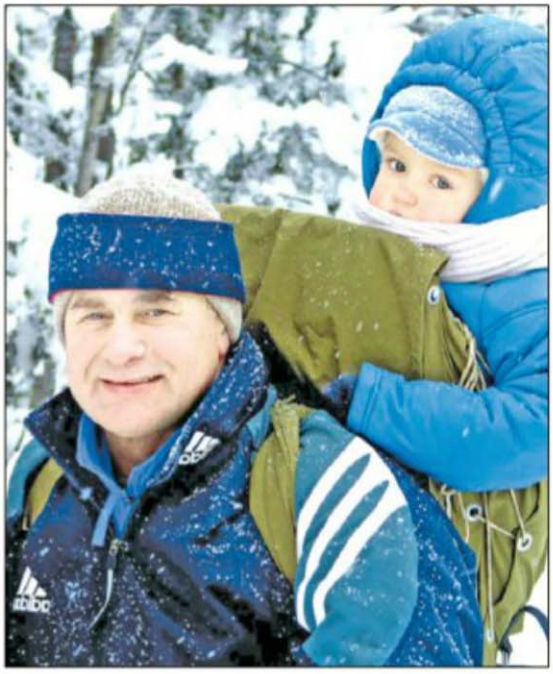
Семейный обычай
Закусочная часть сбруи
Особый оборот речи
Удобный для купания берег
Офис связи
Самый известный Бальзак
Кассовый урожай
Наша игра с битами
Шумная перебранка

Их точат бабки на лавке
Индиана — герой сериала
Пернатый шарф
Деление на грифе гитары
Спица в банзобаке
Дождевик как одежда
Плоть игрушечной армии
Певица с «Отчим домом»

Обувка на лето
Привыкание к климату

Гороскоп с 21 января по 3 февраля

Вставайте с дивана, даже если лень шевелиться!



ОВЕН Все будет идти как раньше, но судьба даст подсказку, которая поможет принять правильное решение. Вы ведь знаете, о чем идет речь? Прислушивайтесь к интуиции, анализируйте события и факты, возможно, приснится вещий сон. Чтобы зимой не чихать и не кашлять, насыпьте в чашку по 1/2 чайн. ложки куркумы и имбиря, залейте очень горячим молоком. Полезно пить такое снадобье на ночь, заодно и с бессонницей справитесь. Пить его можно до самой весны.

Если в квартире поддерживать температуру не выше 19°С, то в организме увеличивается прослойка коричневого жира, которая сжигает вредный белый жир, а он провоцирует прибавку в весе.

ТЕЛЕЦ Тайные надежды могут сбыться, планы — осуществиться, и даже, казалось бы, несбыточная мечта способна реализоваться. Сделать сказку былью сможете только вы сами, судьба на вашей стороне. Если в какой-то момент разболится голова, попробуйте выпить 1/4 стакана картофельного сока. Помните: полезен только свежий. Смажьте виски настойкой валерианы.

БЛИЗНЕЦЫ Расслабьтесь и отдыхайте, отодвинув все проблемы на потом. Холостым Близнецам звезды приготовили чудесный подарок: есть шанс встретить спутника жизни. А семейные наслаждайтесь вниманием и щедростью близких. Визитов родственников не избежать, возможно, даже появятся те, кого вы не видели много лет. Если у вас диабет и повысился сахар больше обычного, пейте каждый день перед сном 1/2 стакана молока с добавлением 15 капель настойки прополиса в течение 10 дней.

РАК Когда-нибудь энергии, бьющей ключом, приходит конец. Сейчас такое время. Так что не пытайтесь объять необъятное! Затаитесь на время. Кстати, неплохо бы почистить почки от камней и песочка: порежьте 4 спелых плода хурмы, положите в кастрюльку и добавьте около 1 стакана воды. Доведите до кипения и сразу снимите с огня. Добавьте 3 щепотки мяты и принимайте по 1 стакану 2 раза в день до еды, съедая отварную мякоть хурмы.

ЛЕВ Появится желание что-либо изменить в жизни. Но не торопите события — все может произойти само собой. Судьба даст вам шанс — один, но зато очень хороший. Поэтому держите ушки на макушке. А для поддержания тонуса 100 г измельченной кураги смешайте с измельченными ядрами двух грецких орехов, залейте 2 ст. ложками меда и ешьте по 1 чайн. ложке смеси перед сном.

ДЕВА Наступил счастливый период! Все будет складываться именно так, как вы планировали и мечтали. Поделитесь радостью с близкими, окружите их вниманием. Чем больше любви отдадите, тем больше вернется! Чтобы простуда не омрачила праздник жизни, укрепляйте иммунитет. Порежьте 3 яблока, залейте 1 л кипяченой воды, варите 10 минут, настаивайте 30 минут, добавьте мед по вкусу и пейте каждое утро по 1 стакану.

ВЕСЫ Для вас горит зеленый свет! Так что вперед: все, чего желали, сбудется! Постарайтесь не оставаться в одиночестве, и чем больше будет рядом с вами близких людей, тем лучше. И еще: берегите кишечник от расстройства и отравлений, следите за качеством продуктов, которые едите. Если все-таки прихватит, 3 чайн. ложки зеленого чая заварите 2 стаканами кипятка, выжмите сок половины лимона и пейте маленькими порциями в течение дня.

СКОРПИОН Вы на пути перемен! Но начните с малого, сделайте первый шаг. К примеру, смените занавески, прическу или переставьте мебель — сразу ощутите силы для новых свершений. Прибавит сил и вернет ощущение молодости такая настойка. Смешайте 150 мл сока свеклы, по 1 стакану соков моркови, черной редьки, меда и 1 л водки, настаивайте в темном месте 1 месяц. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой натощак.

СТРЕЛЕЦ Фортуна улыбается именно вам! А ведь такое происходит не каждый день! Поэтому вставайте с дивана, даже если вам очень лень шевелиться. Беритесь за любое дело, можете даже купить лотерейный билет. А вот со здоровьем шутки плохи. Если появится изжога или тяжесть в желудке, залейте 1 чайн. ложку сухой мяты стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут и выпейте.

Регулярный стресс не только обостряет все имеющиеся болезни, но и ведет к развитию шизофрении и других психических заболеваний.

КОЗЕРОГ Напала хандра, да и самочувствие не очень? Выше нос! Чтобы войти в ритм, нужно время. Сейчас ваш девиз: «Один раз живем!» Вернуть душевное равновесие поможет тепло домашнего очага. Поэтому больше проводите времени с семьей, гуляйте, катайте детишек на санках, играйте с ними в снежки. Только одевайтесь потеплее и пейте больше чая с клюквой. На случай простуды, чтобы не выпасть из жизни надолго, 50 г водки или хорошего самогона смешайте с сырым яйцом и 1 ст. ложкой сахара и выпейте залпом. Через несколько часов будете как огурчик!

ВОДОЛЕЙ В ближайшие две недели придется быть в центре внимания. Поэтому все серьезные дела отложите на потом и наслаждайтесь! Родственники, давние знакомые и коллеги по работе будут обрывать телефон и стучаться в ваши двери. Главное — успеть наполнить холодильник, чтобы армия гостей осталась довольна. Если почувствуете усталость, вялость, раздражительность, тревогу, нервозность, опустите руки в раковину и поливайте их холодной водой от локтей до кончиков пальцев.

РЫБЫ Все как в сказке: и солнышко светит, и удача улыбается. На работе все спокойно, можете расслабиться и наслаждаться жизнью. Близкие порадуют вас сюрпризами, а вы не откажите им в просьбах — будь то деньги в долг или просьба понянчиться с детьми или внуками. Если заболит спина, намажьте больное место тонким слоем меда, накройте двумя слоями бумажных салфеток, сверху положите два горчичника, на них — полиэтиленовый пакет и укутайте поясницу шерстяным платком. Лучше делать компресс перед сном, чтобы сразу укрыться шерстяным одеялом и спокойно полежать.

ЖИВИ СТО ЛЕТ, ПАПУЛИК МОЙ СЕДОЙ!

Мы как-то все всегда
считаем,
Что мама — свята,
а папу забываем,
А я вам об отце хочу сказать.
Он после смерти
мамы заменил мне мать.
Воспитывал меня он очень
строго,
Поэтому всегда
пряма дорога.
А если вдруг хотелось
отклониться,
Я знала, что отец
будет сердиться.
Я от него не слышала плохого
слова,
И хоть начальник был,
но из простого.
Что в жизни происходит,
понимал
И мелочам значенье придавал.
С ним в детстве было
интересно,
Он много знал, учил
жить честно,
Предательства
ни в чем он не терпел,
Да и не терпит,
хоть и поседел.
Ему хочу я в пояс
поклониться,
За все свои обиды извиниться.
По молодости мы
не ощущаем,
Порой поступками
своими обижаем.
Живи сто лет, папулик
мой седой!
Хоть старенький,
в душе же молодой!
Копайся на земле,
сажай чеснок,
Я далеко, но рядом
твой сынок!
Созваниваюсь каждый
день с тобой:
«Как день провел?» —
«На огороде». — «Знать,
живой!»
И на душе становится
спокойно,
Что старость проживаешь
ты достойно!

Н. Д. Бухтоярова,
Пятигорск,
Ставропольский край

В следующем номере читайте:

✓ **Сам себе доктор**
НАСТОЙКИ, КОМПРЕССЫ, ПРОГРЕВАНИЯ: ЧТО ЕЩЁ ПОМОЖЕТ СУСТАВАМ.

✓ **Ищем причину**
ПОЧЕМУ ЧЕРНЕЮТ ЗУБЫ.

✓ **Опасный анализ?**
КОГДА БЕРЕМЕННЫМ НАЗНАЧАЮТ БИОПСИЮ ВОРСИН ХОРИОНА.

✓ **Есть такая болезнь**
ГИПЕРАЦИДНЫЙ ГАСТРИТ.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края) **31670**

Объединенный каталог «Пресса России» **42404**

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы» **53995**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-11485 от 10.02.2000г. Свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 181725 экз. Заказ 15. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 21.01.2015 г. Подписано в печать 20.01.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кроз-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 225720 экз.
12+